DR. ELLEN W. CUTLER

O VIAȚĂ FĂRĂ ALERGII ȘI ASTM

Metoda medicală BioSET pentru detoxifierea și desensibilizarea organismului

Să fii sănătos

Curtea veche

Dr. Ellen W. Cutler are o experienţă de peste 25 de ani în cercetarea şi practica clinică a metodelor de tratament ce au la bază suplimente cu enzime. Este implicată direct în promovarea la nivel mondial a terapiei cu enzime, precum şi a institutului şi metodei BioSET, a cărei iniţiatoare este. BioSET reprezintă o formă inovatoare de tratament, ce combină administrarea de enzime cu terapii complementare, în vederea tratării alergiilor, astmului, obezităţii şi altor boli cronice şi a obţinerii unei sănătăţi optime.
Dr. Cutler şi-a dedicat viaţa activităţii de cercetare, carierei universitare, dar şi consultaţiilor clinice în scopul depistării şi tratării unor afecţiuni complexe. De asemenea, susţine cursuri, seminarii şi realizează materiale video de instruire şi aplicare a metodei BioSET.
De aceeaşi autoare, la Curtea Veche Publishing a apărut cartea *Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor,* iar *The Food Allergy Cure* (*Diete împotriva alergiilor*) este în curs de apariţie.

Dr. ELLEN W. CUTLER

O viață fără alergii și astm

Metoda medicală BioSET pentru detoxifierea și desensibilizarea organismului

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză de
ADINA ALEMAN

Curtea Veche

BUCUREȘTI, 2011

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

CUTLER, ELLEN W.

O viaţă fără alergii şi astm : metoda medicală BioSET pentru detoxifierea şi desensibilizarea organismului / Ellen W. Cutler; trad.: Adina Aleman. - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2011

Index

ISBN 978-973-669-910-8

I. Aleman, Adina (trad.)

615.322:616-056.3
615.322:616.248
615.83

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

ELLEN W. CUTLER, D.C.
Live Free from Asthma and Allergies: Use the BioSET System to Detoxify and Desensitize Your Body

Copyright © 2008 Ellen W. Cutler, D.C.

All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2008
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-669-910-8

Această carte le este dedicată tuturor bolnavilor
de astm și suferinzilor de alergii;
ei sunt cei care vor beneficia de pe urma ei
și o vor folosi pentru a scăpa de aceste sensibilități
și pentru a-și recăpăta sănătatea și vitalitatea.

NOTĂ

Această carte conține opiniile și ideile autoarei. Ea reprezintă un volum de referință, nu un manual medical. Informațiile oferite aici sunt destinate să vă vină în ajutor pentru a lua în cunoștință de cauză decizii legate de sănătatea dumneavoastră. Intenția nu este de a constitui un substitut pentru orice tip de tratament ar putea fi recomandat de medicul dumneavoastră. Dacă suspectați apariția unei probleme medicale, vă recomandăm să apelați la ajutor medical competent.

Menționarea anumitor companii, organizații sau autorități în această carte nu implică girul acestora și nici aprobarea editorului.

Adresele de internet și numerele de telefon care apar în această carte erau actuale la momentul apariției ediției în limba engleză.

MULȚUMIRI

Aș dori să le mulțumesc tuturor celor care m-au susținut și au contribuit la revizuirea cărții de față.

Mulțumirile și recunoștința mea se îndreaptă în mod special spre Jo Ann Deck, pentru că a avut tăria sufletească necesară pentru a revizui lucrarea *O viață fără alergii și astm*. Fără susținerea și hotărârea ei, în mod cert cartea de față nu ar fi fost publicată. Aș dori să-i mulțumesc în mod deosebit editoarei mele, Joy Parker. Este o femeie perfectă — nu pot spune mai mult de atât. Are profunda mea apreciere pentru munca remarcabilă pe care o depune. Repet, este desăvârșită. Doresc să-i mulțumesc și lui Eve Cantwell, cea care a intervenit pe ultima sută de metri pentru a finisa și a aduce ultimele retușuri lucrării. Îi sunt recunoscătoare și editoarei mele de la Celestial Arts, Lisa Westmoreland, care nu este doar o persoană inteligentă și plină de talent, ci și o colegă de muncă absolut încântătoare. Pe această cale, vreau să aduc mulțumiri și personalului clinicii BioSET.

Vreau să le adresez mulțumiri în special practicienilor de la BioSET responsabili cu munca de cercetare necesară adunării informațiilor aprofundate din anexă: Mauree Kai; Elissa Blesch, specialist în acupunctură; Darshan Khalsa, specialist în acupunctură; Bernie Epstein, medic chiropractician, specialist în acupunctură, medic nutriționist certificat, diplomat al Consiliului Chiropractic American pentru Nutriție; și Nelson Bulmash, medic chiropractician, specialist în medicina naturistă, medic nutriționist certificat, diplomat al Consiliului Chiropractic American pentru Nutriție.

Aș vrea să-mi exprim recunoștința și față de scumpii mei copii, Aaron și Gabrielle. Ei sunt lumina vieții mele.

Nu pot să o dau uitării pe Claire Pogue, care a făcut posibilă prima ediție a acestei cărți. Mi-o voi aduce aminte mereu cu recunoștință.

CUVÂNT ÎNAINTE

Există o luminiță la capătul tunelului pentru cei care suferă din cauza astmului și a alergiilor. O bună parte a acestei speranțe poate fi regăsită în noua carte a dr. Ellen Cutler, *O viață fără alergii și astm*.

Ca medic specializat în alergologie și imunologie, atât pediatrică, cât și adultă, am fost la început foarte sceptic în ceea ce privește toate formele de medicină alternativă. Cu toate acestea, după ce am dezvoltat o infecție cronică a sinusurilor și alergii alimentare, acum cincisprezece sau șaisprezece ani, am descoperit curând că medicina occidentală nu deținea toate răspunsurile. După ani și ani de antibiotice, antihistaminice, steroizi nazali, decongestionanți, fluidizanți ai mucoasei și diete draconice eram mai bolnav ca niciodată. Oboseala cronică, crampele, durerile de cap și greșurile îmi țineau zilnic companie. Am fost consultat de o mulțime de medici alopați și, practic, mi s-a spus că va trebui să trăiesc cu aceste simptome.

Neavând la cine să mai apelez, am luat în considerare sfatul uneia dintre pacientele mele care mi-a sugerat să merg la medicul naturist al familiei sale, care o tratase cu succes de nenumărate ori. Reticent, mi-am făcut o programare la cabinetul lui. Luând o combinație de trei plante medicinale și două vitamine, m-am simțit excelent după numai o săptămână.

Medicul naturist și cele cinci plante prescrise făcuseră ceea ce nu reușiseră cei mai buni medici alopați pe care îi știam. Curiozitatea mea atinsese cote maxime, așa că trebuia să aflu mai multe în acest domeniu.

Un prieten m-a întrebat dacă aveam curajul să urmez un curs de acupunctură dedicat medicilor, iar pe parcursul următorilor doi ani am avut ocazia să studiez în practica mea efectele ei asupra durerii, alergiilor și astmului. Am fost martorul multor îmbunătățiri, atât în starea de sănătate a pacienților mei, cât și a mea, dar ceva mai lipsea. Încă mai sufeream de unele alergii alimentare.

La acel punct, am ajuns în posesia cărții dr. Cutler, *The Food Allergy Cure**. După mai multe discuții purtate cu câțiva colegi, am aflat că doamna doctor avea o abordare asupra alergiilor destul de diferită de cea tradițională.

Am participat la unul dintre seminariile dr. Cutler și am fost foarte impresionat de cunoștințele ei privind enzimele, alergiile și medicina occidentală. Abordarea ei (ce poartă numele de BioSET) combină administrarea de enzime digestive cu terapia sistemică, remediile homeopate pentru detoxifiere și o tehnică foarte inovativă și naturală de desensibilizare. Aceste proceduri au reprezentat o combinație magică atât pentru mine, cât și pentru mulți dintre pacienții mei. Trebuie să-ți detoxifici și să-ți cureți organismul, să-ți optimizezi digestia și să elimini alergiile pentru a obține cele mai bune rezultate în tratarea astmului.

Studiam metoda BioSET de aproximativ un an în momentul când am primit un telefon de la cabinetul dr. Cutler. Ea decisese să adauge un doctorat pe lista deja lungă de realizări personale. O parte din pregătirea ei presupunea perioade de supraveghere în cadrul cărora urma să petreacă câte două săptămâni în preajma unor medici din Occident care dețineau doctoratul în medicină în diverse specializări. Voia să știe dacă putea să stea două săptămâni în cabinetul meu, analizând pacienții din

---

* *The Food Allergy Cure* — în curs de apariție la Curtea Veche Publishing (*n. red.*).

perspectiva medicinei occidentale. Mi-am spus atunci: „Să vedem... două săptămâni în care să stau față-n față cu Ellen Cutler sau două săptămâni petrecute de unul singur?" Am luat decizia cât ai bate din palme!

Ellen a venit în Redlands, California, și timp de două săptămâni i-am analizat împreună pe toți pacienții mei. Trebuie să spun că a fost una dintre cele mai interesante experiențe din viața mea. Așa am aflat ce înseamnă cu adevărat BioSET. Beneficiind de energia ei, mulți dintre pacienții mei cei mai problematici au fost diagnosticați și tratați, iar starea lor de sănătate s-a îmbunătățit semnificativ. De exemplu, aveam un pacient care suferea de o sinuzită cronică recurentă, ce nu voia să cedeze — acum, după câțiva ani, el încă mai folosește cele două produse naturiste recomandate de dr. Ellen și rareori mai suferă de infecții ale sinusurilor.

În anii care au urmat colaborării cu dr. Ellen principiile ei sintetizate în tehnicile BioSET mi-au permis să tratez unele dintre cele mai grave cazuri, de la boli precum astmul steroidodependent, eczema steroidodependentă, fibromialgia, sinuzita cronică și urticariile.

Dacă sunteți o persoană care suferă de alergii sau de alte probleme imunitare, cartea de față vă va explica de la A la Z ce înseamnă boala dumneavoastră și cum să o tratați, folosind atât metodele alopate de tratament, cât și pe cele BioSET. Dacă sunteți un medic care nu a descoperit încă metoda BioSET, trebuie să citiți *O viață fără alergii și astm* și să încorporați principiile expuse aici în practica dumneavoastră. Reușitele obținute vă vor recompensa din plin acest efort.

Jim MUNSEN

INTRODUCERE

În întreaga lume, practicienii BioSET (sensibilitate energetică şi terapie cu enzime) tratează pacienţi de toate vârstele care vor să câştige lupta cu astmul sau cu sensibilităţile lor la alimente sau la diverşi factori de mediu. Datorită sistemului BioSET, aceşti pacienţi nu numai că reduc considerabil cantitatea de medicamente administrată şi uneori chiar renunţă complet la ele, dar mulţi scapă de această boală pentru totdeauna. Victoria lor este cu adevărat dulce.

„Suferind de o formă acută de astm, scrie un pacient, trebuia să mă lupt zilnic cu boala, să iau medicamente şi să evit alimentele şi substanţele care îmi cauzau reacţii neplăcute. Dar datorită sistemului BioSET am fost capabil să câştig nu doar câteva bătălii, ci întreg războiul, o dată pentru totdeauna." Calea către o însănătoşire completă este scurtă şi uşoară în cazul unora dintre pacienţi, lungă şi dificilă în cazul altora, dar este o călătorie care merită orice efort.

În jur de 20 de milioane de americani suferă de astm, 6,9 milioane dintre ei fiind copii.[1] În ultimele două decenii, în ciuda

---

[1] Asociaţia Pulmonară Americană, „Epidemiology and Statistics Unit, Research and Program Services", *Trends in Asthma Morbidity and Mortality* (mai 2005): 4.

progreselor făcute în tratamentul medical și medicamentos, incidența astmului în rândul femeilor și copiilor, precum și numărul victimelor făcute de astm au ajuns să se dubleze. Atunci când aud aceste statistici, îmi vine să strig: „Există un răspuns! Există un mod prin care astmul poate fi învins!" Cartea de față este o declarație adresată tuturor celor care se luptă cu astmul, prin care vreau să le transmit că există terapii complementare care pot înfrânge această boală periculoasă.

Munca mea privind sensibilitățile provocate de alimente și de factorii de mediu a început acum aproape două decenii și m-a determinat într-un final să scriu prezenta lucrare. În experiența mea clinică, interacționând cu tot felul de bolnavi cronici, am întâlnit în mod repetat trei factori care contribuiau la problemele lor: toxicitatea, stresul digestiv și sensibilitățile. Deși lucrarea de față se concentrează asupra relațiilor dintre sensibilități și astm, ea le poate aduce beneficii tuturor celor care suferă de alergii sau au alte probleme cronice de sănătate.

Mulți astmatici trebuie să suporte simptomele afecțiunii în fiecare zi a vieții lor. Ei au senzații de apăsare pe piept, dificultăți de respirație și uneori tuse sau wheezing*. Adesea, trebuie să depună eforturi serioase pentru a respira, lucru pe care indivizii normali nici nu îl conștientizează. Astmaticii pot dezvolta aceste simptome ca reacție la alimente, mucegaiuri, substanțe chimice sau o varietate de alte substanțe, precum și la schimbările de temperatură, umiditate sau la alți factori de mediu. Aceste reacții pot avea loc într-un interval de doar câteva secunde și le pot pune viața în pericol, așa cum am avut ocazia să observ în mod repetat de-a lungul celor peste 25 de ani de experiență clinică.

E foarte probabil că astmul să fie exacerbat de sensibilități (alergii). Astmaticii sunt afectați de multe sensibilități, de la cele cauzate de substanțe chimice, precum formaldehida din parfumuri, hainele și covoarele noi și obiectele din plastic; clorul și

* Șuierătură respiratorie acută, întotdeauna pe aceeași tonalitate, perceptibilă la inspirație și expirație (*n. red.*).

fluorul din sursele de apă; hidrocarburile provenite din fumul de eşapament; şi tricloroetilenul din veşmintele curăţate chimic, până la sensibilităţile faţă de substanţe naturale, precum textilele, polenul, laptele, penele, drojdia şi ciupercile, viruşii, bacteriile şi chiar reacţiile la emoţii negative sau stresante.

Structura cărţii de faţă

Cartea de faţă este împărţită în şase secţiuni extinse, vizând subiecte ca: sensibilităţile, astmul, procedurile BioSET, terapiile complementare, diverse studii de caz şi anexe. Capitolul 14 prezintă studii de caz care să documenteze rezultatele metodelor BioSET. Cred că ar fi o idee bună să-l citiţi primul, chiar înaintea Capitolului 1; vă va ajuta să apreciaţi de ce informaţia din carte reprezintă o lectură obligatorie pentru oricine suferă de astm şi de sensibilităţi alimentare sau declanşate de factorii de mediu.

Partea I abordează subiectul sensibilităţilor. Capitolele 1–3 trec în revistă tipurile, originile şi cauzele sensibilităţilor şi prezintă un sumar al diverselor abordări privind analizele şi metodele de tratare a sensibilităţilor, inclusiv sistemul BioSET. Această secţiune defineşte sensul general al termenului de „alergii", pe care prefer să le denumesc „sensibilităţi".

Partea a II-a vine cu o analiză a astmului. Capitolele 4–7 trec în revistă simptomele astmului şi ale numeroaselor tipuri de sensibilităţi care pot determina apariţia bolii. Printre acestea se numără alimentele, hormonii, glandele, vitaminele, ciupercile, viruşii, bacteriile, frigul, umiditatea, mucegaiul, polenul, praful, animalele, salicilaţii (analgezicele), substanţele chimice, dezechilibrele metabolice şi factorii genetici. Orice poate reprezenta un potenţial factor agresiv, chiar şi medicamente precum aspirina şi anticoncepţionalele. Îndată ce practicianul BioSET identifică sensibilităţile unui individ, cauza lor poate fi eliminată şi ele nu vor mai reprezenta o problemă.

Capitolul 8 este un ghid complet pentru crearea unui mediu de viaţă fără sensibilităţi în cazul bolnavilor de astm. Odată ce

oamenii au finalizat tratamentul cu BioSET, multe dintre aceste sfaturi nu mai trebuie urmate. Dar înainte ca sensibilitățile unei persoane să fie îndepărtate, capitolul amintit le poate fi de mare ajutor tuturor care au acest tip de probleme, mai ales astmaticilor.

Partea a III-a subliniază eficiența metodei BioSET. Capitolele 9, 10 și 11 schițează cele mai comune forme de tratament și metode de desensibilizare — inclusiv la factorii prezenți în locuință sau în propriul organism — adecvate unor forme diferite de astm, inclusiv la copii și bebeluși. Cele trei capitole descriu detaliat aspectele revoluționare ale terapiei BioSET, care a transformat viețile multor bolnavi. De exemplu, imaginați-vă că în cazul fiului sau fiicei dumneavoastră s-ar putea declanșa, din senin, un atac astmatic extrem de periculos, care ar putea să-i afecteze respirația și chiar să îl/o împiedice să strige după ajutor. Astmul la copii poate fi un adevărat coșmar pentru părinți. Însă, cu toate acestea, practicienii BioSET întâlnesc în fiecare zi copii astmatici care urmează terapii complementare. Acestea îi preschimbă în final în copii normali, sănătoși, fără astm. Atunci când văd că propriile vieți și cele ale copiilor lor sunt complet transformate, părinții mă întreabă adesea de ce BioSET nu este principala abordare în cadrul tratamentului sensibilităților și astmului.

Capitolul 12 prezintă metode de creștere a nivelurilor energetice și a rezistenței persoanelor cu sensibilități, îmbunătățindu-le astfel calitatea vieții.

O privire de ansamblu asupra terapiei cu enzime

Pe lângă problemele de respirație, majoritatea astmaticilor par să sufere de o digestie neadecvată, de constipație, diaree, balonare și de sindromul intestinului iritabil. Mulți dintre ei sunt intoleranți la carbohidrați, incapabili să digere complet și să folosească substanțele nutritive din zaharuri și carbohidrați de tot felul. Practic, au un deficit de enzime esențiale, substanțe care susțin viața și sunt necesare în cadrul fiecărei reacții

chimice din organism. Aceste enzime participă la construcția organismului din proteine, grăsimi și carbohidrați. Nicio vitamină sau vreun mineral nu poate funcționa fără susținere enzimatică. Dintre cele peste cinci mii de enzime descoperite, patru sunt enzime alimentare care pot fi preluate din hrana negătită, 22 sunt enzime digestive produse de către pancreas, iar restul sunt enzime metabolice care implică toate sistemele organismului și ajută la menținerea unui sistem imunitar sănătos.

Am aflat de existența enzimelor de la Edward Howell, doctor în medicină, unul dintre primii pionieri ei enzimoterapiei. Cercetarea sa a inițiat o nouă fază captivantă în studiul nutriției și al implicațiilor ei în cazul astmului și al altor probleme cronice de sănătate. Conform dr. Howell, toți astmaticii suferă de pe urma unei deficiențe enzimatice cauzate de o digestie îngreunată, ceea ce în final ajunge să compromită funcționarea sistemului imunitar.

Partea a IV-a ne introduce în lumea enzimoterapiei văzută ca o formă de terapie complementară. Capitolul 13 conține o analiză exhaustivă a enzimoterapiei, vorbind despre cum poate fi folosită, importanța ei în cazul astmaticilor și motivul pentru care digestia și asimilarea adecvată a hranei reprezintă un factor de maximă însemnătate pentru sănătatea și vitalitatea oricui.

Partea a V-a vă va împărtăși, după cum am menționat anterior, diverse studii de caz. Iar Partea a VI-a include trei anexe. Anexa A acoperă tema alimentelor asociate stresului digestiv și celor care conțin principalii alergeni. Anexa B cuprinde diverse resurse privind filtre de aer sau apă, produse hipoalergice și alimente. Anexa C conține ultimele cercetări făcute în domeniul astmului. Apoi urmează o secțiune cu note finale, un glosar și o bibliografie.

O viață fără astm

Informațiile prezentate în cartea de față vă pot ajuta să reduceți riscul de deces, arătându-vă cum să identificați și să eliminați adevăratele cauze ale astmului. Ea vă va permite să

vă percepeți nu ca pe un astmatic, ci ca pe un individ cu propria alcătuire biochimică, cu sensibilități și nevoi unice. Celor mai mulți dintre astmatici li s-a spus că suferă de o boală cronică, cu care vor trebui să se confrunte pentru tot restul vieții. Cartea vrea să vă demonstreze că astmul poate fi învins, nu instantaneu și în mod miraculos, ci treptat și pentru totdeauna, îndată ce sensibilitățile care îl cauzează au fost înlăturate, dieta dumneavoastră a fost restructurată, digestia s-a îmbunătățit și organismul a eliminat cât mai multe toxine posibil.

Orice astmatic ar trebui să fie capabil să ducă o viață normală. Dacă aveți această afecțiune și vreți să mențineți sub control boala la copiii dumneavoastră, atunci citiți cartea de față și descoperiți cum vă puteți asigura o sănătate optimă și cum puteți înfrânge maladia. Vă încurajez să le spuneți și altora despre această lucrare și despre BioSET și apoi să formați grupuri de susținere în cadrul cărora să împărtășiți informații, să vă testați reciproc și chiar să vă eliminați sensibilitățile. Institutul BioSET este dispus să vă ajute oferindu-vă susținere și venind cu răspunsuri la orice întrebare. Vizitați site-ul nostru, www.bioset.net, pentru mai multe informații privind susținerea și consilierea pe care vi le putem pune la dispoziție. Dacă sunteți un medic care tratează astmul și sensibilitățile pacienților și/sau pe ale celor dragi, cartea de față vă va dezvălui o nouă abordare care poate să vă revoluționeze practica medicală. Intrați pe site pentru a vedea dacă sunt disponibile cursuri în zona dumneavoastră sau pe internet. E posibil chiar să vă doriți să deveniți practician BioSET dumneavoastră însivă.

Incidența crescută a astmului la acest început de secol XXI reflectă influența a trei factori diferiți:

- Creșterea poluării chimice din mediul înconjurător și din alimente
- Creșterea exponențială a folosirii medicamentelor farmaceutice care pot, în timp, să slăbească și chiar să suprime sistemul imunitar

- Declinul unei nutriții adecvate, cauzat în mare măsură de o malabsorbție a vitaminelor, mineralelor și a altor substanțe nutritive, datorate parțial faptului că mâncăm prea repede sau „în fugă" și că nu mestecăm suficient

Din fericire, secolul XXI vestește o renaștere a medicinei complementare, o tratare a problemelor cronice de sănătate fără medicamente. Oamenii sunt dezamăgiți de metodele convenționale și doresc remedii care să le învioreze mintea și corpul și care să încurajeze, în loc de a suprima, propriile mecanisme de vindecare. Cu toții avem nevoie de șansa de a ne recupera controlul și a deține responsabilitatea față de propria sănătate. Prezenta lucrare vă oferă o nouă înțelegere a simptomelor și cauzelor astmului, care să vă permită menținerea sa sub control, și o abordare alternativă pentru vindecarea lui — odată pentru totdeauna.

PARTEA I
Sensibilitățile: tipuri, cauze, simptome, analize și tratamente

Capitolul 1

DEFINIREA SENSIBILITĂȚILOR

În această carte vom explora relația dintre alergii sau, după cum prefer să le denumesc, „sensibilități" și astm. O sensibilitate, în sensul în care folosesc acest concept în cartea de față, este o reacție fizică adversă, anormală a corpului la anumite substanțe, cunoscute în mod comun drept factori alergeni (sau antigene). Indiferent dacă substanțele respective sunt toxice, așa cum e cazul fumului de eșapament sau al altor produse petrochimice, ori netoxice, ca în situația polenului sau a alimentelor, cei care suferă de aceste sensibilități vor reacționa la cantități care sunt inofensive pentru majoritatea oamenilor.

Apariția unei sensibilități: alergeni și anticorpi

Atunci când sunt expuși la alergeni, indivizii sensibili produc în exces un anticorp denumit imunoglobulina E (IgE). Anticorpii IgE reacționează la alergeni eliberând histamine și alte substanțe chimice din țesutul celular, ceea ce duce la apariția unei serii de simptome. Altfel spus, sistemul imunitar identifică în

mod eronat substanțele inofensive ca fiind invadatori periculoși și activează un atac al anticorpilor pentru a proteja organismul. Dezvoltarea unei alergii începe printr-o sensibilizare față de o anumită substanță în momentul primului contact, în mod normal în lipsa unor reacții vizibile. Numai la o expunere ulterioară anticorpii creați devin activi și duc la apariția simptomelor.

SENSIBILITĂȚILE FRECVENT ÎNTÂLNITE ȘI PRINCIPALELE SUBSTANȚE ALERGENE

Deși o persoană poate deveni alergică la orice substanță, printre alergenii cei mai obișnuiți se numără polenul, praful, acarienii, particulele de proveniență animală (piele, salivă, păr sau blană), penele, produsele cosmetice, mucegaiul, veninul insectelor, anumite substanțe chimice, drogurile, medicamentele (mai ales penicilina) și alimentele. Cele mai problematice alimente sunt de regulă alunele și alte tipuri de nuci, fructele de mare, laptele, ouăle, grâul și soia. Alergenii pot cauza anumite reacții în urma inhalării, injectării, ingerării sau contactului cu pielea. Deși reacțiile de sensibilitate pot implica orice parte a corpului, ele afectează cel mai frecvent nasul, pieptul, pielea și ochii. Cel mai rar, dar și cel mai periculos tip de reacție, denumit șoc anafilactic, poate afecta mai multe organe simultan, ducând la o scădere rapidă a tensiunii arteriale, apariția unei erupții sau urticarii, dificultăți de respirație, dureri abdominale, inflamarea limbii sau a gâtului, diaree, stări de leșin, asfixiere și, mult prea des, moarte.

Există zece sensibilități de bază la tot atâtea categorii de substanțe:

- Aminoacizi
- Produse biochimice
- Acizi grași
- Minerale
- Fenoli
- Zaharuri
- Vitamina A

- Vitaminele B
- Vitamina C
- Vitamina E

O DEFINIȚIE CUPRINZĂTOARE A SENSIBILITĂȚILOR

Între 35 și 50 de milioane de persoane din Statele Unite suferă de un tip sau altul de alergie.[1] Aceste reacții pot apărea brusc, la orice vârstă și fără vreun avertisment. Multe studii au arătat în mod concludent că părinții cu sensibilități tind să aibă copii cu aceleași probleme. Însă cercetarea demonstrează că nu se moștenește un tip particular de alergie, ci doar tendința de a suferi de o sensibilitate. Oricum, în practica medicală am observat în mod repetat că tendințele alergice ale unui copil sunt adeseori legate de sensibilitățile părinților săi și am avut frecvent ocazia să tratez același tip de sensibilități atât la părinți, cât și la copiii lor. Anumiți indivizi (cunoscuți sub denumirea de „atopici") tind să fie mai susceptibili la acest tip de reacții și, în mod obișnuit, în urma apariției unei sensibilități ei ajung să dezvolte și altele.

O parte a dificultății care apare în stabilirea numărului exact al celor suferinzi de alergii e determinată de cât de largă sau de restrânsă este accepțiunea pe care o acordăm acestui termen. Doctorii și oamenii de știință optează adesea pentru o definiție restrânsă, susținând că singurele alergii autentice sunt acelea care apar ca urmare a activării anticorpilor IgE. Cu toate acestea, milioane de oameni manifestă simptome ale sensibilității la un aliment sau la o substanță fără ca anticorpii lor să aibă o astfel de reacție. Despre aceste persoane putem afirma că suferă de o intoleranță sau de o hipersensibilitate la anumite substanțe. Deși cauzele apariției lor pot varia, metodele de diagnosticare și tratament atât în cazul sensibilităților, cât și al

[1] Mark T. O'Hollaren, interviu realizat de Helen Fosam, „Allergic Diseases — How Big Is the Problem? An Expert Interview with Mark T. O'Hollaren, MD; Part 1 of 3: Overview of Epidemiology and Prevalence", *Medscape*, 24 aprilie 2006. http://www.medscape.com/viewarticle/524717.

intoleranțelor sunt adeseori identice. Prin urmare, cercetarea și descoperirile făcute în domeniul alergiilor nu aduc beneficii doar celor care suferă de sensibilități în accepțiunea consacrată a termenului.

În experiența mea clinică am descoperit că metodele și tratamentele utilizate în cazul multor alergii, sensibilități și intoleranțe sunt aceleași. Astfel, termenii folosiți în practica medicală sunt interșanjabili. (După cum am menționat, în cazul acestei cărți voi apela la conceptul de „sensibilitate" în loc de „alergie".)

Sensibilitățile mai pot determina o predispoziție către răceli și gripe, afectând sistemul imunitar și scăzând rezistența organismului. Îndată ce corpul a fost infestat cu viruși și bacterii, e foarte dificil să se facă distincția între o răceală și o reacție alergică, mai ales având în vedere că ele apar adeseori simultan. Cu toate acestea, sensibilitățile nu provoacă în general febră, iar răcelile nu trebuie să dureze mai mult de o săptămână sau două, spre deosebire de sensibilități, care pur și simplu refuză să dispară.

Având în vedere definiția mai largă a sensibilității, care se aplică oricărei reacții negative sau anormale a sistemului imunitar, cred că în realitate nici nu există ceea ce noi considerăm o simplă răceală. O răceală este răspunsul unui sistem imunitar aflat sub presiune, indiferent că reacționează la un aliment, la polen sau la un virus. Întrucât un virus poate fi considerat alergen, eu tratez răceala ca pe o sensibilitate, obținând rezultate excelente.

Cauzele și originile sensibilităților

O reacție alergică poate fi IgE mediată sau non-IgE mediată. O sensibilitate IgE mediată reprezintă tipul consacrat de alergie, recunoscut de cei mai mulți doctori, în cazul căreia organismul reacționează la produse alimentare sau la alergeni din mediul înconjurător, sintetizând anticorpi ce aparțin izotipului imunoglobulinei E. Printre simptomele tipice se numără

febra fânului şi unele forme de eczemă. O alergie non-IgE mediată, pe care medicii tradiţionalişti nu o recunosc întotdeauna ca fiind o sensibilitate propriu-zisă, este o deteriorare a sistemului imunitar ce poate cauza o varietate de simptome, printre care durerile de cap şi iritabilitatea. Alergenii sau sensibilităţile non-IgE mediate pot afecta şi sistemul nervos simpatic, şi pe cel parasimpatic. De exemplu, în cazul astmului, atunci când plămânii sunt iritaţi din cauza sensibilităţii la praf, fum, parfum sau bacterii, sistemul nervos parasimpatic poate fi stimulat să secrete acetilcolină. Atunci când se întâmplă acest lucru, acetilcolina duce la constricţia muşchilor bronhiali şi la creşterea producţiei de mucus, declanşând atacul astmatic.

Factorii alergeni sau sensibilizanţi, precum bacteriile, viruşii sau anumite alimente, par să ducă la crearea unor complexe antigen-anticorp prin combinarea cu celulele T şi B, care sunt produse de măduva osoasă şi alcătuiesc sistemul imunitar adaptiv al organismului. Aceste complexe antigen-anticorp se adăpostesc în anumite ţesuturi, spre exemplu în plămânii şi bronhiolele astmaticilor. Încercând să desfiinţeze aceste complexe, sistemul imunitar produce o reacţie autoimună care inflamează şi distruge ţesuturile sănătoase. Inflamaţia declanşează un atac de astm şi creează o afecţiune cronică până în momentul în care sensibilităţile sau complexele respective sunt îndepărtate.

ALERGIILE GENETICE SAU MOŞTENITE EREDITAR

Cauza cea mai frecvent întâlnită a alergiilor este genetică. Probabilitatea de a dezvolta o sensibilitate este crescută în cazul în care unul sau ambii părinţi suferă de o afecţiune alergică. De fapt, acesta e principalul factor care favorizează apariţia alergiilor la copii. Atunci când unul dintre părinţi are o sensibilitate, probabilitatea ca şi copilul să o moştenească ajunge până la 75%. Dacă ambii părinţi sunt alergici, probabilitatea ca şi copilul să sufere de această afecţiune creşte până la 100%.

Pe deasupra, atunci când o femeie însărcinată este expusă la diferite toxine, cum ar fi substanţele chimice sau radiaţiile, ori

dacă suferă de o boală, ca în cazul gripei sau al infecțiilor, fătul dezvoltă adesea alergii și/sau sensibilități. Codul genetic originar al celulelor afectate este deteriorat și ele nu se mai dezvoltă normal. Ca rezultat, receptorii nervilor senzoriali din organele și țesuturile copilului pot deveni nefuncționali, incapabili să transmită mesajele între creier și coloana vertebrală. La unii copii acești receptori ajung hiposensibili față de anumiți factori, pe când la alții se remarcă o hipersensibilizare. În cazul în care predomină fibrele hiposensibile, nu apare doar o scădere a reacțiilor ce țin de sensibilitate, ci putem remarca și o încetinire a creșterii, instalarea unei oboseli cronice și o funcționare îngreunată a minții și a corpului.

DIGESTIA DEFECTUOASĂ

O a doua cauză a sensibilităților, din punct de vedere al frecvenței de apariție, o reprezintă o digestie necorespunzătoare. Dacă un aliment nu este digerat complet, el va duce în cele din urmă la apariția unei sensibilități la nivelul organismului.

Un rezultat frecvent al unei digestii îngreunate îl reprezintă sindromul de intestin permeabil, o afecțiune des întâlnită în cazul căreia pereții intestinului sunt mai poroși decât în mod normal. Deschizăturile largi dintre celulele peretelui intestinal permit trecerea în sânge a unor materii toxice care în mod normal sunt eliminate din organism. Cauza primară a sindromului de intestin permeabil este inflamația peretelui intestinal, datorată unuia sau mai multora dintre următorii factori:

- Antibioticele, care permit o suprapopulare a bacteriilor dăunătoare din tractul digestiv
- Alimente și băuturi contaminate cu paraziți
- Deficiențe ale unor enzime digestive precum lactaza, care ajută la digerarea lactozei (zahărul din lapte)
- Medicamente antiinflamatorii nesteroidale, precum aspirina sau ibuprofenul
- Corticosteroizi care se administrează pe bază de rețetă, precum prednisonul

- Medicamente hormonale care se administrează pe bază de reţetă, precum contraceptivele orale
- Carbohidraţi puternic rafinaţi, printre care se numără dulciurile, prăjiturile, torturile şi băuturile acidulate
- Mucegaiuri şi ciuperci din cereale, fructe şi carbohidraţi rafinaţi

La momentul actual, monitorizarea simptomelor este cea mai bună metodă de diagnosticare a sindromului de intestin permeabil. Oamenii care suferă de această afecţiune pot să-şi îmbunătăţească digestia prin administrarea de enzime digestive la fiecare masă, apelând zilnic la suplimente probiotice pentru a corecta orice dezechilibru între bacteriile benefice şi cele dăunătoare din intestin, evitând alimentele la care sunt sensibili şi limitând consumul de mâncăruri grase, cofeină şi băuturi alcoolice.

MALNUTRIŢIA

Malnutriţia cronică severă poate cauza la rândul ei sensibilităţi. Dacă oamenii au deficienţe de proteine, vitamine şi minerale, procesele metabolice şi enzimatice absolut esenţiale organismului nu mai pot avea loc. Acest lucru poate face ca mâncarea să nu fie bine digerată şi cantitatea de produşi metabolici toxici să crească, ceea ce în final duce la instalarea sensibilităţilor. Vitaminele şi mineralele sunt necesare şi pentru o bună funcţionare a sistemului imunitar, protejând organismul de infecţii.

MEDICAMENTELE

Medicamentele citostatice, folosirea în exces a antibioticelor şi steroizilor sau expunerea la substanţe chimice toxice sau la radiaţii reprezintă factori importanţi în declanşarea unor sensibilităţi sau a unei reacţii de imunodepresie. De exemplu, atunci când antibioticele şi steroizii sunt utilizaţi concomitent o perioadă lungă de timp, aşa cum se întâmplă adesea în cazul astmaticilor,

antibioticele distrug microflora benefică din intestine, ducând astfel la o rezistență crescută a bacteriilor dăunătoare sau a micozelor, ceea ce poate pricinui apariția candidozelor. Un sistem imunitar afectat nu este capabil să distrugă celulele ciupercilor, care pot răni vilii intestinali (cu rol important în absorbția nutrimentelor). Astfel, toxinele, hrana nedigerată și ciupercile pot trece din intestin direct în fluxul sangvin, ducând la o afecțiune micotică sistemică.

Tipuri de sensibilități

Sensibilitățile pot fi clasificate în funcție de substanța care le declanșează sau de simptomele manifestate. Există sensibilități active (acute) și altele ascunse (cronice).

Prima categorie de sensibilități, cele definite prin substanțele care le cauzează, este redată în clasificarea următoare:

- Sensibilități de ingerare, denumite și sensibilități alimentare
- Sensibilități de injectare, ca în cazul medicamentelor
- Sensibilități la insecte
- Sensibilități de inhalare, ca în cazul prafului
- Sensibilități de contact, ca în cazul latexului sau al altor substanțe chimice
- Sensibilități de infectare, ca în cazul virușilor sau bacteriilor
- Sensibilități ale agenților fizici, precum frigul sau căldura
- Sensibilități ale organelor
- Sensibilități autoimune, cum este cea față de propriii hormoni, inclusiv cei tiroidieni, față de estrogen, testosteron, colesterol și adrenalină

Sensibilitățile din cea de-a doua categorie sunt clasificate în funcție de simptome. Printre acestea se numără următoarele:

- Afecțiunile pielii, cum sunt eczemele, urticariile și erupțiile
- Anafilaxia
- Febra fânului
- Astmul

- Migrenele şi durerile de cap
- Problemele stomacale
- Oboseala cronică
- Depresia
- Durerile cronice
- Conjunctivita
- Bolile asociate alergiilor

Sensibilităţile active sau acute pot fi împărţite în „tipul instantaneu", caz în care simptomele apar în termen de câteva secunde din momentul contactului sau al expunerii (de exemplu, urticariile, mâncărimile, voma, tusea sau wheezingul — şuierătura respiratorie astmatică) şi de regulă cedează în decurs de o oră. Ele mai pot fi „tipul amânat", caz în care reacţia apare la câteva ore sau zile după momentul contactului. De exemplu, unele sensibilităţi alimentare nu ţin de un anumit aliment, ci sunt declanşate de un produs rezultat în urma digestiei.

Sensibilităţile ascunse sau cronice pot cauza probleme serioase de dezvoltare sau funcţionare ori deficienţe şi dezechilibre chimice. De exemplu, o sensibilitate faţă de grupa vitaminelor B poate determina apariţia unor deficienţe legate de ele, ceea ce duce la probleme de sănătate precum sindromul oboselii cronice, tulburarea deficitului de atenţie însoţit de hiperactivitate (ADHD), depresia, problemele digestive, astmul şi durerile de cap. Cartea de faţă se va concentra asupra diagnosticului şi tratamentului sensibilităţilor cronice.

SENSIBILITĂŢILE DEFINITE ÎN FUNCŢIE DE SUBSTANŢELE CARE LE PROVOACĂ

Secţiunile următoare descriu sensibilităţi definite prin agenţii care le cauzează. Ele sunt aranjate în ordinea importanţei, cele mai comune sensibilităţi, cruciale în cadrul desensibilizărilor BioSET, fiind amintite primele.

Sensibilitățile alimentare

Produsele ingerate sunt cele pe care le luăm pe cale orală, așa cum e cazul alimentelor solide și al băuturilor. O sensibilitate alimentară reprezintă reacția sistemului imunitar la un anumit tip de hrană, ceea ce se întâmplă în momentul în care substanțele chimice IgE mediate declanșează o reacție alergică. După ingerarea alimentelor la care o persoană este sensibilă, ea poate avea reacții precum voma, durerile stomacale, balonarea, diareea, constipația, eczemele, urticariile, atacul astmatic, unele dificultăți de respirație, dureri articulare, migrene și, în anumite ocazii, șocul anafilactic. În cazuri extreme, hrana nu este ingerată și individul are o reacție alergică la cantități infime din factorul alergen, de exemplu prin simplul contact al alimentului cu pielea sau în urma sărutării cuiva care l-a mâncat.

Cele șapte tipuri de alimente care cauzează 90% din sensibilitățile alimentare sunt:

1. Laptele
2. Ouăle
3. Grâul
4. Diverse tipuri de nuci, mai ales alunele
5. Soia
6. Peștele
7. Fructele de mare

Alunele, nucile, peștele și fructele de mare cauzează adesea cele mai severe și periculoase reacții.

Copiii și adulții cu sensibilități alimentare prezintă o serie întreagă de simptome, inclusiv dureri abdominale, dureri de cap, nas înfundat, astm, tuse cronică, probleme de atenție și comportamentale. Deși în general se crede că aceste sensibilități dispar atunci când copilul ajunge la maturitate, în realitate ele persistă. Adesea, unele dintre simptomele acute se atenuează în timp, dar sensibilitatea devine cronică sau ascunsă, provocând probleme funcționale și de dezvoltare sau maladii persistente.

În timp ce 25% dintre adulți cred că au sensibilități alimentare, medicina convențională susține că numai 1 sau 2%

sunt cu adevărat alergici! Aceia care, conform definiției limitate folosite de medicina alopată, nu au sensibilități, suferă de o afecțiune denumită „intoleranță alimentară", care poate fi la fel de neplăcută. În esență, diferența dintre cele două concepte este următoarea: o alergie alimentară autentică este generată de anumiți anticorpi care pot fi identificați prin analiza sângelui, pe când o intoleranță alimentară reprezintă un termen cu o accepție mai largă care denumește mai multe boli legate de alimentație. O intoleranță nu poate fi identificată cu ajutorul analizelor convenționale de detectare a alergiilor, deși acest lucru poate fi realizat prin testarea musculară.

Printre cauzele intoleranțelor (sensibilităților) alimentare se numără substanțe chimice precum cafeina și coloranții alimentari ca tartrazina, care nu produc efecte adverse la majoritatea populației, dar declanșează simptome alergice la unii oameni. O deficiență enzimatică (enzimele sunt acele substanțe chimice care ajută la digerarea hranei) poate provoca la rândul ei neajunsuri. Dacă o persoană înregistrează o carență în cazul uneia sau mai multor enzime digestive, ea poate suferi de probleme digestive ca diareea și durerile abdominale după consumarea unui aliment care este digerat de obicei de enzima respectivă. De exemplu, mulți dintre oamenii care au probleme atunci când consumă lapte nu mai produc enzima care digeră lactoza, zahărul din lapte. În practica mea medicală am descoperit, de asemenea, că o parte dintre persoanele care au „intoleranță la lactoză" sunt de fapt sensibile la lactoză. Atunci când sunt desensibilizate la lactoză folosind sistemul BioSET, ele sunt perfect capabile să tolereze laptele fără vreun efect advers.

Studiile indică faptul că administrarea de antibiotice poate spori riscurile instalării intoleranțelor alimentare la unii oameni. Se pare că antibioticele distrug anumite tipuri de bacterii din intestinul gros și le permit altora să se multiplice, cauzând o reacție anormală în timpul digestiei, ceea ce dă naștere la diverși produși chimici secundari și simptome asociate. Pe lângă asta, antibioticele pot duce la o creștere anormală a fungilor sau candidei (o ciupercă ce cauzează infecții micotice) în intestine,

ceea ce poate determina un dezechilibru la nivelul florei sau al altor microorganisme intestinale benefice sănătății. Am înregistrat succese deosebite în eliminarea candidei și a altor factori patogeni prin intermediul BioSET.

Sensibilitățile la medicamente

Puține persoane au o reacție severă, potențial fatală față de unele medicamente și aditivi chimici, în special față de penicilină. Printre alte medicamente problematice se numără aspirina, vaccinurile, insulina și drogurile, de pildă marijuana. Reacția de sensibilizare se va manifesta, cel mai adesea, printr-o afecțiune a pielii, putând varia de la mâncărimi, urticarii, erupții la umflături sau piele care se coje̦ște. Printre alte simptome amintim incontinența, durerile de cap, amețelile, o tensiune arterială ridicată, irascibilitate, depresie, agitație, edeme, insomnii, hiperactivitate, palpitații, balonări, constipație, diaree, vedere încețoșată, valuri de căldură și, desigur, dependență de droguri și adicție. De exemplu, cinci mii de bărbați și femei care au participat la operațiunea Furtună în Deșert au avut parte de efecte adverse severe, cel mai probabil reacții alergice la o pastilă pe care au fost instruiți să o ia zilnic, numită pyridostigimine bromide.[2] Acest medicament trebuia să-i protejeze de o eventuală expunere periculoasă la gaz paralizant. După ingerarea acestei substanțe, indivizii respectivi au prezentat nenumărate probleme de sănătate, de la lăcrimarea ochilor și curgerea nasului la oboseală cronică, spasme, crampe, vedere încețoșată, incontinență, diaree și alte maladii grave. Chiar și astăzi, la 14 ani de la expunere, ei continuă să mai sufere de aceste simptome și să manifeste semnele suprimării funcției imune și ale unei vătămări musculare pe termen lung.

---

[2] E. Ferguson, H. J. Cassaday. „Theoretical Accounts of Gulf War Syndrome: From Environmental Toxins to Psychological, Neuroimmunology, and Neurodegeneration", *Behavioural Neurology* 13: 3–4.
www.ehponline.org/ members/2004/6881/6881.

Sensibilitățile la insecte

În general, reacția toxică normală și disconfortul provocat de înțepătura unei insecte nu sunt considerate ca fiind sensibilități. Cu toate acestea, mulți oameni au reacții severe la înțepăturile de albine sau viespi, care uneori pot fi chiar fatale. Aceste reacții IgE mediate duc la apariția de erupții, curgerea nasului, umflarea gâtului, atacuri de astm și șoc anafilactic.

Sensibilitățile declanșate de factorii din mediul profesional

Anumiți oameni dezvoltă sensibilități ca urmare a desfășurării muncii în prezența prafului industrial, a vaporilor, gazelor, fumului și a unor substanțe ca nichelul, cromul, cauciucul, vopselele, formaldehida sau adezivii, precum și pentru că lucrează la temperaturi înalte. Simptomele pot să apară în interval de câteva săptămâni sau după ani de expunere repetată. Părțile cele mai puțin protejate ale corpului — mâinile, brațele și fața — sunt zonele cele mai frecvent afectate. Măștile de protecție, mănușile și echipamentul adecvat pot ajuta la prevenirea unei reacții și chiar la salvarea unei vieți. De exemplu, brutarii care trebuie să lucreze cu diferite alimente la care sunt sensibili, printre care laptele, ouăle și făina de grâu, pot preveni apariția unor reacții purtând mănuși și măști în caz de nevoie.

Sensibilitatea la latex

Adesea inclusă printre sensibilitățile profesionale, întrucât este caracteristică personalului care lucrează în domeniul sanitar, sensibilitatea la latex este tot mai des întâlnită și în rândul populației generale. Latexul face parte din categoria sensibilităților de contact, întrucât reacția apare în momentul atingerii substanței. Materialul periculos poate fi găsit în baloane, mănușile folosite la spălarea vaselor sau mânuirea hranei, mănușile stomatologice și medicale, în prezervative, haine și încălțăminte, covoare, impermeabile, suzete, biberoane și chiar în

aerul poluat. Printre simptome se numără umflăturile, roșeața, mâncărimile și urticariile, strănuturile și congestia nazală, mâncărimile și lăcrimarea ochilor, oboseala cronică și, ocazional, șocul anafilactic. În general, oamenii care prezintă cel mai ridicat risc să dezvolte o sensibilitate la latex sunt cei expuși cel mai des la acest material, dar care au și alte sensibilități, au suferit mai multe intervenții chirurgicale în copilărie sau suferă de intoleranțe alimentare. De fapt, studiile au demonstrat că oamenii cu sensibilități la anumite fructe și legume — mai ales la banane, kiwi, cartofi cruzi, roșii, țelină, morcovi, smochine, avocado, papaia, fructul pasiunii, alune și castane de apă — prezintă un risc crescut de sensibilitate la latex.

SENSIBILITĂȚILE DEFINITE ÎN FUNCȚIE DE SIMPTOMELE PE CARE LE PROVOACĂ

Următoarele secțiuni prezintă sensibilitățile definite prin intermediul simptomelor pe care le provoacă. Ele includ cele mai întâlnite simptome, enumerate în ordinea prevalenței, cele mai comune fiind trecute la început.

Afecțiuni ale pielii

Eczema, cea mai frecvent întâlnită afecțiune a pielii, este o erupție sau o iritație care poate fi atât uscată, cât și umedă, ocazional însoțită de crăpături și adesea de mâncărimi puternice. Deși cauza nu este întotdeauna clară, boala apare mai ales la copiii ai căror familii au suferit de sensibilități, așa că e posibil să fie ereditară.

În cazul copiilor descopăr adeseori că eczemele sunt cauzate de o sensibilitate la vitamina C, la grâu, porumb și complexul de vitamine B. La adulți, alergenii cei mai comuni provin din alimente, îmbrăcăminte, animale, substanțe chimice, creme, ciuperci, drojdii și bacterii. Este posibil ca și laptele sau hainele din lână să contribuie la apariția acestei afecțiuni. Eczema se manifestă de obicei în primul an de viață ca o erupție facială și este adeseori un precursor al astmului. Mai târziu, ea poate

apărea pe părțile interioare ale coatelor și în spatele genunchilor, precum și pe gât, la glezne, încheieturi și pe partea exterioară a mâinilor. Simptomele eczemelor de contact sunt similare celor ale eczemei simple, dar ele pot fi explicate prin contactul direct cu o sumedenie de substanțe, de exemplu cu nichelul din monede, oțelul inoxidabil, cromul din ciment și obiectele din piele, cauciucul din mănuși și cizme și conservanții din creme, unguente și produse cosmetice.

Blândele sau urticaria se manifestă sub forma unei încălziri și înroșiri a pielii sau prin apariția unor pustule albicioase. Ele se pot ivi brusc și pot persista de la câteva ore până la o zi întreagă.

Anafilaxia

Cea mai gravă și periculoasă reacție alergică, șocul anafilactic, numită și anafilaxie, este declanșată de obicei de o reacție imună bruscă la alimente, înțepături de insecte sau medicamente. Simptomele — printre care umflarea, dificultățile de respirație, urticariile, voma, diareea, crampele și scăderea tensiunii — pot apărea chiar în 5 până la 15 minute. Atunci când o persoană intră în șoc anafilactic, este necesară asistența medicală imediată, așa că sunați la 112. În timp ce așteptați ajutorul medical de urgență, unele simptome pot fi ușurate și respirația poate fi ajutată prin stimularea punctelor respiratorii de acupunctură. Recurgeți la procedurile de urgență prezentate în capitolul dedicat tratamentelor BioSET.

Febra fânului (rinita alergică)

Febra fânului, denumită și rinită alergică, este o afecțiune de care suferă milioane de americani. Printre simptome se numără curgerea sau înfundarea nasului, strănuturile, umflarea membranelor mucoase, pierderea mirosului și gustului, mâncărimile în gât, în zona cerului gurii și ochilor. Cauzele primare sunt substanțele inhalate din atmosferă, ca iarba, buruienile sau polenul arborilor și sporii de mucegai. Febra fânului poate apărea în funcție de anotimp sau poate fi intermitentă.

Astmul

În timpul unui atac de astm, bronhiolele celui afectat se îngroașă și mușchii din jurul lor se contractă. Astfel este obstrucționată curgerea aerului prin plămâni, ceea ce provoacă șuieratul astmatic, tuse și o respirație dificilă, îngreunată. Astmul debutează la orice vârstă și poate să reapară oricând, cronicizându-se. Este întotdeauna declanșat de factori alergeni, indiferent că e vorba de alimente, polen sau factori de mediu, de pildă parfumuri, particule de origine animală, substanțe chimice, bacterii, condiții climatice sau emoții de genul stresului. Atunci când aceste sensibilități sunt active încă de la naștere, astmul poate fi recunoscut devreme, chiar din copilărie. Dacă sunt ascunse sau cronice, ele pot cauza alte probleme funcționale sau de dezvoltare, așa cum e de pildă tusea persistentă, o stare de epuizare sau durerile de cap. Sensibilitățile ascunse sau cronice sunt dificil de detectat deoarece țesuturile sunt afectate treptat, eliberând secreții minime de mediatori imunitari și ducând la apariția unor ușoare contracții musculare, a unor umflături și a unei secreții de mucus sporite. Cu toate acestea, atunci când alți factori stresanți se adaugă la cei deja existenți — cum ar fi menopauza, stresul, utilizarea de medicamente sau gastrita —, presiunea sensibilităților asupra organismului se intensifică, putând provoca o formă de astm cu declanșare târzie.

Sensibilitățile și bolile cronice

De obicei nu ne imaginăm că reacțiile alergice joacă un rol în alte probleme de sănătate care în aparență nu au nicio legătură cu ele. Cu toate acestea, mulți experți asociază un istoric al sensibilităților cu numeroase alte afecțiuni cronice, de la alcoolism la obezitate. Alergiile pot fi considerate chiar parțial responsabile pentru anumite tipuri de probleme emoționale și de comportament. În practica mea am avut rezultate deosebite în tratarea obezității, a ADHD-ului, a depresiei ușoare și moderate și a epuizării, întrucât știu că la baza acestor probleme cel mai

probabil se află sensibilitățile, stresul digestiv și toxicitatea. Îndată ce aceste sensibilități sunt îndepărtate cu ajutorul BioSET, bolile respective fie cunosc o îmbunătățire, fie dispar complet.

ALCOOLISMUL

Tratarea alcoolismului prin procedurile de desensibilizare a organismului are la bază ideea că mulți alcoolici sunt sensibili la ingredientele prezente în băuturile alcoolice, pe care, astfel, nu le pot digera. O persoană sensibilă la un anumit tip de hrană, de pildă la fructele sau cerealele din care se fabrică alcoolul sau zaharuri care reprezintă un procent ridicat din compoziția acestor băuturi, înregistrează un deficit legat de substanțele nutritive respective, ceea ce duce la apariția unei pofte puternice de a le consuma. Deși alcoolicii pot să creadă că se simt mai bine când beau, ei sunt prizonierii unui cerc vicios. Printre substanțele la care ar putea fi sensibili sunt incluse vitaminele B, zahărul, strugurii, drojdia de bere, malțul sau porumbul. Ca urmare, ei devin dependenți tocmai de băutura alcoolică ce conține factorul alergen.

Am reușit să vindec alcoolici cu ajutorul BioSET. Alice, o femeie de treizeci și ceva de ani, era alcoolică de zece ani. În tot acest timp, ea fusese implicată în câteva accidente de mașină aproape fatale și în unele dezastre financiare datorită dependenței ei. Deși apelase la câteva instituții de tratament și la diferiți terapeuți, niciuna dintre aceste soluții nu dăduse roade. Spera că eu o voi putea ajuta să scape de nevoia intensă de a consuma alcool, ceea ce i-ar fi permis să facă progrese și în tratamentele comportamentale pe care le urma.

Am evaluat-o pe Alice cu ajutorul testelor BioSET, care includeau o analiză a enzimelor și toxicității organismului, precum și una dedicată sensibilităților. La fel ca majoritatea alcoolicilor, Alice era deosebit de sensibilă la grupa vitaminelor B și la zaharurile din alcool. După cum am afirmat anterior, oamenii au adeseori poftă de alimentele la care sunt sensibili. I-am prescris o enzimă pentru digerarea zahărului și am început

să tratez prima grupă de sensibilități, cea a vitaminelor B și a zahărului. Apoi i-am eliminat nevoia de alcool. La șase ore după tratament, m-a sunat să-mi spună că se îmbătase. Imediat m-am simțit dezamăgită. Dar apoi a adăugat că nu se îmbătase cu alcool sau zahăr, ci pur și simplu starea ei era rezultatul procedurii de desensibilizare. Conștientiza tot ceea ce se întâmplă în jurul ei, spre deosebire de momentele când era cu adevărat beată. Întregul ei corp era angajat într-un proces de detoxifiere și de eliminare a alcoolului. Ea remarcase și că se simțea deosebit de bine.

Ziua următoare, când i-am repetat analizele, nu mai era sensibilă la alcool. Imediat după aceea, s-a înscris într-un program de dezalcoolizare de trei săptămâni. După trei ani, m-a sunat să-mi spună cât de recunoscătoare era pentru ajutorul oferit. Mi-a spus că nu mai pusese mâna pe pahar din momentul îndepărtării sensibilității, ceea ce reprezenta cu adevărat o reușită extraordinară în situația ei.

OBEZITATEA

Asemenea alcoolicilor, persoanele care se luptă cu o greutate excesivă pot fi sensibile la mâncărurile lor favorite; prin urmare, ele sunt incapabile să reziste în fața poftelor intense. Pe deasupra, unii au remarcat că foamea poate fi un simptom al unei reacții alergice. De exemplu, atunci când cineva cu o sensibilitate la grâu se înfruptă dintr-o mâncare constituită în principal din această cereală, poate simți nevoia puternică să o consume din nou în scurt timp, chiar dacă nu-i mai e foame. Fenomenul poartă numele de hipoglicemie reactivă.[3]

O femeie de 50 de ani s-a prezentat de curând la clinica BioSET pentru a fi ajutată să-și rezolve problemele cu greutatea. Era un medic nutriționist foarte cunoscut din Los Angeles și

[3] Devin J. Starlanyl. „Reactive Hypoglycemia (RHG), Insulin Resistance: FMS and CMP Perpetuating Factor", adaptare din *Fibromyalgia and Myofascial Pain: A Survival Manual*, a doua ediție, Starlanyl și Copeland. Oakland, California: New Harbinger, 2001.

încercase toate dietele și regimurile de slăbit posibile, fără să aibă succes. Cu oricât de multă strictețe ar fi urmat o dietă, nu părea să-i fie de vreun folos. Auzise de BioSET și de tratamentul de eliminare a sensibilităților și se întreba dacă incapacitatea ei de a slăbi nu era cumva determinată de o sensibilitate față de alimentele pe care le mânca. I-am evaluat sensibilitățile alimentare și am început desensibilizarea la alimentele sănătoase din regimurile ei de slăbit. La început, pierderea în greutate a fost modestă, câteva sute de grame. Dar oricum era mai bine decât deloc, așa că a perseverat. După trei luni de tratament și vizite la clinică la fiecare trei sau patru săptămâni, a început să slăbească vizibil. Acum are cu șapte kilograme mai puțin ca la început și e foarte încântată de rezultat.

ARTRITA

La unii, artrita poate fi parțial atribuită unei reacții alergice față de anumite alimente de bază, care determină umflături și dureri la nivelul încheieturilor. Din acest motiv, atunci când bolnavii de artrită evită unele mâncăruri sau anumiți agenți alergeni din mediul înconjurător, simptomele lor se diminuează. Hrana acidă (mai multe despre ea în capitolul 7) pare să fie în special dăunătoare, așa cum e cazul plantelor și legumelor din familia solanaceelor, printre care roșiile, cartofii albi, vinetele, ardeii grași și tutunul. Am avut și pacienți care erau sensibili la bacterii și paraziți, care le declanșau o reacție autoimună sau autoagresivă.

Nancy, o femeie care suferea de o formă severă de artrită în regiunea oaselor sacro-iliace și a șoldurilor, a venit la cabinetul meu pentru a scăpa de durerile cronice îngrozitoare și de migrene. Ea lucra ca menajeră și bucătăreasă, ceea ce însemna că trebuia să fie activă și să stea în picioare în cea mai mare parte a zilei. Atunci când i-am făcut o examinare completă, am descoperit că Nancy era extrem de sensibilă la toți alergenii de bază, inclusiv la alimentele care cauzau aciditate, la plantele din familia solanaceelor și la 15 tipuri de bacterii

diferite. Era incapabilă să digere proteinele și grăsimile, și cu toate acestea se hrănea cu porții mari de proteine, întrucât încerca să slăbească. Conținutul de acid uric din sedimentele ei de urină era destul de ridicat, ceea ce indică în mod normal consumul unei cantități ridicate de proteine.

I-am recomandat lui Nancy un supliment enzimatic care s-o ajute cu digestia grăsimilor și proteinelor și i-am prescris o dietă cu mai puține proteine și grăsimi și mai bogată în carbohidrați complecși. Apoi i-am eliminat toate sensibilitățile, inclusiv pe cele la alimente acidifiante și la bacterii, cu ajutorul BioSET. După ce toate bacteriile au fost îndepărtate, durerea de șold și din zona sacro-iliacă a cedat aproape complet și flexibilitatea ei s-a îmbunătățit cu 75%. Pe lângă faptul că acum este capabilă să se achite de responsabilitățile ei gospodărești, ea a ajuns să meargă aproape cinci kilometri zilnic și a pierdut 13 kilograme. În plus, e mult mai zâmbitoare când ne întâlnim!

MIGRENELE ȘI ALTE TIPURI DE DURERI DE CAP

Sensibilitățile sunt vinovate adeseori de apariția unor dureri de cap recurente. Studiile au demonstrat în mod repetat că unele persoane care suferă de migrene pot scăpa de aceste simptome prin evitarea anumitor alimente care le declanșează, mai ales a laptelui, ouălor, grâului, a brânzei maturate, glutamatului de monosodiu, a ciocolatei, portocalelor, ceaiului, cafelei, cărnii de vită, porumbului, zahărului de trestie, drojdiei și băuturilor alcoolice.[4]

Sensibilitatea la fum, exercițiu fizic, polen, vapori chimici și stres pot cauza dureri de cap cronice.

Nancy, pacienta mea cu artrită, avea și dureri de cap zilnice, precum și migrene ce apăreau săptămânal. Niciun remediu

---

[4] Kristin Lueck, „The Dietary Migraine: How Food Can Cause Headaches", *Nutrition Bytes* 3, nr. 1 (1997) articolul 3. http://repositories.cdlib.org/uclabiolchem/nutritionbytes/vol3/iss1/art3; Mary Beth Franklin, „*Contain the Migraine*", *Vitality on Demand* (2 august 2004). www.rmhonline.com/modules/SelfCare Wellness/vitWellness.asp?wellID=1024.

pe care îl încercase nu dăduse rezultate în cazul durerilor ei de cap. În timp ce încercam să-i elimin artrita, i-am tratat și sensibilitățile față de hormonii feminini, printre care estrogenul, progesteronul, hormonii tiroidieni T3 și T4 și adrenalina. A trebuit să repet de trei ori procedura în cazul progesteronului înainte ca sensibilitatea ei să fie eliminată complet. Am învățat-o și cum să facă această operațiune singură, acasă, din cauză că era o sensibilitate atât de gravă. După îndepărtarea sensibilităților hormonale, durerile de cap au dispărut fără a se mai întoarce vreodată.

Efectele psihologice și comportamentale ale sensibilităților

Poate că unele dintre cele mai puțin recunoscute, dar și mai interesante efecte ale sensibilităților sunt afecțiunile psihologice. Există dovezi crescânde că la anumiți oameni unii alergeni pot determina sau agrava problemele emoționale sau de comportament, printre care se numără depresia, hiperactivitatea, dificultățile de învățare, anxietatea, iritabilitatea și schizofrenia. Practicienii BioSET au avut rezultate excelente în tratarea tulburării deficitului de atenție, a hiperactivității și a altor probleme comportamentale, atât la copii, cât și la adulți. Copiilor cu ADHD li se elimină sensibilitățile de bază, eventual și altele la mercur sau fluor, la hormonii tiroidieni, la micoze sau candida, la alimente ca grâul, lactatele, zahărul, îndulcitorii artificiali, aditivii alimentari, coloranții alimentari și ciocolata; sensibilitățile la factori de mediu precum radiațiile, praful, substanțele chimice, mucegaiul și poluarea; sau la traumele emoționale. Dieta copiilor este apoi suplimentată cu enzime digestive și cu o formulă de substanțe minerale cu enzime. Tratarea copiilor cu ajutorul procedurii BioSET este satisfăcătoare și aduce multe recompense, întrucât transformările privind nivelul lor de sănătate fizică și emoțională sunt imediate și profunde.

Capitolul 2

ANALIZE PENTRU DIAGNOSTICAREA SENSIBILITĂȚILOR

Pe lângă chestionarele de autoevaluare, care vă pot ajuta să aflați dacă aveți vreunul dintre simptomele asociate în mod frecvent cu diferite sensibilități, există un număr mare de analize la care un medic poate recurge și care sunt folosite în mod normal pentru diagnosticarea sensibilităților. Printre acestea se numără testele cutanate, analizele de sânge, testul pulsului, testarea musculară și cea electronică.

Chestionar de autoevaluare

Chestionarul de autoevaluare prezentat în continuare vă va ajuta să aflați dacă aveți simptomele care ridică de obicei suspiciunea că suferiți de anumite sensibilități. Dacă aveți șase sau mai multe răspunsuri afirmative, este recomandabil să faceți investigații mai aprofundate și/sau să consultați un doctor.

1. Aveți rude de sânge care suferă de sindroame alergice (precum febra fânului, astmul, erupții ale pielii sau reacții severe la medicamente sau la înțepături de

insecte), au sensibilități alimentare, dependențe (precum abuzul de alcool sau droguri ori tulburările de alimentație), care au diabet sau o glicemie scăzută, artrită, dureri de cap sau tulburări digestive? Aveți vreo rudă de sânge care era hiperactivă, avea probleme de învățare sau își uda patul când era copil?

2. Mama dumneavoastră a trecut printr-o perioadă de stres sever în perioada când era însărcinată cu dumneavoastră? Nașterea dumneavoastră a fost dificilă sau complicată?
3. Ca bebeluș, ați avut probleme cu tolerarea laptelui de mamă sau a formulelor de lapte? Ați avut probleme cu luarea în greutate, colici sau cu scuiparea hranei?
4. Ca bebeluș, ați suferit frecvent de probleme digestive, respiratorii sau ale pielii?
5. Erați „dificil" în copilărie, plângeați des și erați ușor iritabil? Erați hiperactiv sau mai puțin activ decât e normal? Ați avut probleme cu somnul sau dificultăți legate de învățare și de menținerea atenției la școală?
6. În perioada copilăriei, erați bolnăvicios, aveați infecții ale urechilor, dureri în gât, glande inflamate, răceli, bronșite, angine difterice, dureri abdominale, constipație, diaree sau dureri de cap?
7. Ca adult, sunteți mereu obosit, chiar și dacă dormiți suficient?
8. Aveți în mod frecvent ochii umflați? Aveți riduri sau cearcăne sub ochi? Aveți mâncărimi, arsuri, dureri în zona ochilor sau sunteți sensibil la lumină? Vedere încețoșată? Pleoape moi și umflate?
9. Vă curge adesea nasul sau e înfundat? Strănutați de mai multe ori în șir? Vă frecați nasul în sus sau vi-l încrețiți datorită furnicăturilor? Răciți des, fără să vă simțiți bolnav? Vă curge sânge din nas? Aveți mucus în exces?

10. Aveți astm sau suferiți de wheezing? Tușiți sau șuierați atunci când râdeți, când faceți exercițiu fizic, la aer rece, când beți ceva rece sau în cursul nopții, când e răcoare afară?
11. Aveți erupții ale pielii, precum eczema sau dermatita atopică? Aveți mâncărimi sau urticarii, mai ales în zona încheieturilor brațelor și picioarelor? Aveți unghiile de la mâini sau de la picioare crăpate? Acnee? Mătreață? Vă cade părul?
12. Aveți dureri recurente de urechi? Lichid între timpane? Probleme pasagere de auz? Vă pocnesc sau vă țiuie urechile? Lobii urechilor sunt fierbinți și roșii? Aveți amețeli? Mâncărimi de urechi? Scurgeri?
13. Suferiți de probleme digestive? De umflături și dureri ale feței și buzelor? Mâncărimi în cerul gurii? Ulcerații? Gingii care sângerează? Respirație urât mirositoare? Grețuri și dureri abdominale? Gaze în exces, diaree și/sau constipație? Eructații? Mâncărimi în zona rectală? Ulcer? Colită?
14. Aveți dificultăți în momentul în care vreți să vă îngrășați sau să slăbiți?
15. Ați avut infecții urinare repetate, dificultăți la urinare și/sau retenție de apă?
16. Pulsul și bătăile inimii sunt neregulate după ce ați mâncat?
17. Ați avut vreodată atacuri de apoplexie?
18. Aveți probleme cu sinusurile, dureri de urechi sau roșu în gât? Dureri de cap, amețeli, convulsii? Insomnie? Dureri de picioare sau musculare, dureri de spate, articulații umflate sau țepene, artrită? Subfebrilități constante, frisoane, transpirații excesive, senzații de leșin?
19. Sunteți mofturos la mâncare? Mâncați uneori exagerat?

20. Vă simțiți fericit într-un moment și trist în următorul, depresia instalându-se fără motiv?
21. Aveți probleme de concentrare, vă simțiți uneori confuz și aerian? Sau sunteți hiperactiv, extrem de agitat, deseori anxios și/sau iute la mânie?
22. Schimbarea mediului în care vă aflați sau trecerea unui nou anotimp vă afectează dispoziția?

Dacă sunteți astmatic, iată un set de întrebări care vă pot ajuta să aflați dacă vă mențineți sau nu boala sub control. Alcătuit de Asthma Zero Mortality Coalition (Coaliția pentru Zero Victime ale Astmului — AZMC), chestionarul este cunoscut sub denumirea de Alertă împotriva astmului. Dacă răspundeți cu „da" la patru sau mai multe întrebări, înseamnă că aveți nevoie de ajutor pentru a vă menține boala sub control.

1. Ați ajuns la urgențe mai mult de o dată în ultimul an pentru tratarea unui atac de astm?
2. Ați lipsit de la școală sau de la locul de muncă mai mult de o dată în ultimul an din cauza astmului?
3. V-ați trezit tușind sau cu wheezing mai mult de o dată în ultima lună?
4. Ați avut programare la medic cel puțin o dată în ultimele șase luni din cauza astmului?
5. Astmul vă împiedică să luați parte la anumite sporturi sau exerciții fizice?
6. Folosiți mai mult de o cutie cu bronhodilatatori pe lună?
7. Inhalați substanțele bronhodilatatoare mai mult de trei sau patru ori pe zi?
8. Uneori uitați sau alegeți să nu luați medicamentele prescrise pentru astm?
9. Simțiți că ați putea avea nevoie de mai multe instrucțiuni privind folosirea adecvată a aparatului de inhalat?

10. Aparatul de măsurare a debitului maxim de aer respirat pe care îl utilizați indică prezența unei obstrucții la nivelul căilor aeriene?

Pentru a vă ajuta să evaluați aprofundat măsura în care astmul vă afectează viața, iată încă un chestionar util, conceput de Colegiul American de Alergie, Astm și Imunologie. Dacă aveți mai mult de șase răspunsuri afirmative, ar fi o idee excelentă să recurgeți la mai multe analize și/sau să consultați un doctor.

ACTIVITĂȚILE

1. Am probleme de respirație sau tușesc atunci când merg sau fac treburi simple.
2. Am probleme cu respirația sau tușesc atunci când fac lucruri mai dificile, cum ar fi mersul în pantă, urcatul scărilor sau ridicarea de greutăți.
3. Uneori evit exercițiul fizic sau sporturi precum joggingul, înotul, tenisul sau exercițiile aerobice, deoarece am probleme cu respirația sau tușesc.
4. Nu reușesc să dorm întreaga noapte fără să am accese de tuse sau să respir cu dificultate.

SIMPTOMELE

5. Uneori nu pot să trag adânc aer în piept.
6. Uneori scot niște șuierături din piept.
7. Uneori simt o apăsare în piept.
8. Uneori tușesc vreme îndelungată.

FACTORII DECLANȘATORI

9. Praful, polenul și animalele de casă îmi înrăutățesc astmul, tusea sau problemele de respirație.

10. Astmul meu se înrăutăţeşte când e frig.
11. Astmul meu se înrăutăţeşte în prezenţa fumului de ţigară, a fumului de eşapament sau a unor mirosuri puternice.
12. Atunci când răcesc, adesea boala se extinde spre plămâni.

VIZITELE LA SPITAL

13. Pe parcursul ultimului an, am făcut una sau mai multe vizite la spitalul de urgenţă din cauza astmului sau a problemelor de respiraţie.
14. Pe parcursul ultimului an, am fost internat una sau mai multe zile din cauza astmului sau a problemelor de respiraţie.

PROBLEME LEGATE DE MEDICAŢIE

15. Simt că îmi folosesc inhalatorul prea des.
16. Uneori nu-mi plac senzaţiile pe care mi le provoacă medicamentul(ele) meu(le) pentru astm.
17. Medicamentul nu reuşeşte să-mi menţină astmul sub control.

STĂRILE DE ANXIETATE

18. Problemele de respiraţie sau astmul îmi controlează viaţa mai mult decât mi-aş dori.
19. Sunt stresat sau tensionat din cauza problemelor de respiraţie sau a astmului.
20. Îmi fac griji că problemele de respiraţie sau astmul îmi afectează starea de sănătate şi ar putea chiar să-mi scurteze viaţa.

Testarea cutanată

Anumite teste de diagnosticare a sensibilităților presupun provocarea unei reacții alergice la nivelul pielii prin expunerea la o cantitate minusculă de alergen. Cel mai frecvent, operațiunea se realizează prin aplicarea câtorva picături dintr-un extract alergenic pe suprafața pielii, după ce a fost înțepată sau zgâriată. Printre alte forme de testare cutanată amintim:

- Introducerea unei cantități mici de extract alergenic între straturile pielii cu ajutorul unui ac (numit testul intradermic)
- Plasarea unui plasture pe care s-a aplicat un alergen suspect pentru o perioadă lungă de timp (numită testul patch)
- Punerea unei picături de extract alergenic în ochi (numit test conjunctiv; este rareori folosit în zilele noastre)

Dacă testul este pozitiv, locul injectării sau expunerii la alergen se va umfla și zona înconjurătoare se va inflama. Acestea nu sunt în general folositoare atunci când vrem să descoperim o intoleranță alimentară, dar reprezintă o metodă simplă de detectare a sensibilității față de substanțele alergene care pot fi inhalate. O reacție poate avea loc în doar 15 minute sau durează chiar și 15 ore până să se manifeste.

Testele sangvine (RIA)

Testul de radioimunoabsorbție (RIA) este un test de laborator inițial care se aplică asupra unui singur eșantion de sânge. Analiza măsoară cantitatea de anticorpi IgE prezenți în sângele unui individ. Ea reprezintă un indicator important, deoarece cu cât persoana are o alergie mai puternică, cu atât numărul anticorpilor va fi mai ridicat. Sângele prelevat este analizat pentru a detecta anticorpii IgE specifici unor alergeni comuni în zona de reședință a pacientului.

Testul pulsului

Testul pulsului, care măsoară bătăile inimii înainte și după expunerea la un posibil alergen, reprezintă o metodă eficientă

de determinare a reacțiilor la alimente. Deși pulsul poate fi localizat în diferite părți ale corpului, zona folosită cel mai ușor și mai des corespunde arterei radiale de la încheietura mâinii. Pentru a lua pulsul, plasați ușor trei degete pe artera din partea interioară a încheieturii, deasupra degetului mare. Alte zone în care poate fi simțit pulsul sunt regiunea temporală a capului (lângă tâmple), regiunea poplitee (spațiul din spatele genunchiului), de la pârghia piciorului (zona din spatele osului gleznei) și artera carotidă din zona gâtului. Un puls normal ar trebui să fie uniform și puternic, cu un ritm regulat, fără întârzieri, întreruperi sau alte tipuri de neregularități.

Atunci când o persoană este sensibilă la alergenul pentru care se face testul, în general pulsul va devia de la cel normal. De regulă, el devine mai rapid sau mai puternic, dar poate fi și mai încet și mai slab. Astfel, testul pulsului poate fi eficient în detectarea unei sensibilități alimentare. Din păcate, dacă ne hrănim cu mai multe mâncăruri în același timp, ceea ce evident ni se întâmplă tuturor, este dificil să se descopere exact care este alimentul care provoacă reacția alergică. Mulți pacienți s-au prezentat la cabinetul meu știind deja că au sensibilități alimentare deoarece apelaseră la această metodă de diagnosticare.

Testarea musculară

Cunoscută și sub numele de kineziologie aplicată, testarea musculară a fost concepută în 1964 de dr. George Goodheart, chiropractician, pentru a diagnostica sau a descoperi blocajele energetice de la nivelul organismului. El se folosea de forța relativă a mușchilor pentru a descoperi în cadrul tratamentului chiropractic unele deplasări structurale de la nivelul scheletului.

Testarea musculară poate fi folosită și pentru a afla care sunt sensibilitățile unui om, înainte să i se aplice tratamentul de desensibilizare, subiect pe care îl vom aborda în detaliu în capitolul 10. Iată care sunt bazele acestei proceduri: persoana căreia i se face analiza fie stă culcată, fie rămâne în picioare. Apoi întinde în față unul dintre brațe, cu degetul mare în jos, la

un unghi de 90 de grade. Cel care o asistă împinge brațul pentru a stabili care este forța musculară normală a individului sau „indicatorul muscular". Atunci când pacientul ține în mână un aliment sau o altă substanță la care este sensibil, indicatorul muscular va slăbi imediat, în mod vizibil, până în momentul în care va fi ușor să i se împingă brațul, chiar dacă el încearcă din răsputeri să și-l mențină întins. Aceste proceduri pot detecta atât sensibilități ascunse, cât și unele active sau acute, identificând substanțele care ar trebui evitate.

TESTAREA MUSCULARĂ SUROGAT

Testarea musculară surogat poate fi folosită pentru a descoperi sensibilitățile la bebeluși, copii mici și la bătrâni sau adulți extrem de slăbiți sau cu dizabilități fizice. Ea se folosește de conductivitatea energetică pentru a diagnostica sensibilități la o persoană căreia altfel nu i s-ar putea face o testare musculară. O persoană surogat îl atinge pe cel care trebuie testat, iar individul care face analiza testează forța musculară a surogatului. Atunci când persoana testată ține în mână o anumită substanță, reacția surogatului indică dacă are o sensibilitate la substanța în cauză.

TESTUL O AL INELULUI

Oamenii se pot autoevalua folosind testul O al inelului, similar testării musculare. Persoana face un cerc, lipindu-și degetul mare de cel mic de la aceeași mână. Apoi încearcă să separe cele două degete cu arătătorul de la cealaltă mână. Inițial, degetele ar trebui să alcătuiască un cerc solid și să fie greu de separat. Dacă nu este așa, e posibil să sufere de o deplasare structurală sau de sindromul tunelului carpian, ceea ce ar face testarea respectivă ineficientă. Dacă cercul este solid, următorul pas este ca persoana respectivă să țină potențialul alergen în mâna pentru care face testul, cele trei degete libere atingând substanța. Dacă cercul format din degetul mare și cel mic rămâne solid atunci când arătătorul încearcă să le desfacă

din strânsoare, persoana nu e sensibilă la alergenul în cauză. Însă dacă degetele îşi slăbesc strânsoarea şi cercul se desface, asta demonstrează că există o sensibilitate.

Tehnica aceasta necesită o oarecare practică pentru a fi însuşită, dar poate reprezenta o metodă care să le salveze viaţa indivizilor deosebit de sensibili dacă o folosesc pentru a testa alimente suspecte înainte de a le consuma.

Testul electronic (EAV)

Diverse aparate electrice au fost folosite timp de peste un secol în tratamentul şi diagnosticarea pacienţilor. Dr. Reinhard Voll, doctor în medicină şi dentist german, credea că organismul este compus din canale sau conducte energetice care străbat întregul sistem în anumite fluxuri denumite meridiane. Împreună cu colegul său Fritz Werner, om de ştiinţă german, a conceput şi realizat un instrument electronic care să înregistreze şi să verifice relaţia dintre centrele din acupunctură şi organele sau sistemele corespunzătoare. Instrumentul, ce poartă numele de EAV sau de „scanare electroacupuncturală după metoda Voll", poate afla imediat care este starea funcţională a sistemelor respective.

Metoda EAV provoacă puţin disconfort sau deloc, deoarece nu presupune utilizarea acelor şi pielea nu este afectată. Pacientul ţine un mâner metalic într-o mână, în timp ce o probă metalică este plasată în preajma punctelor de acupunctură din palme şi tălpi. Un medic sau un tehnician transmite în anumite puncte de acupunctură o încărcătură electrică de aproximativ un volt. Apoi se face o citire a fiecărui punct, situat de-a lungul diverselor meridiane. Rezultatele indică orice „aberaţie" apărută în cadrul căilor electromagnetice sau a sistemelor organice (adică blocaje ale cursului de energie electromagnetică) prin măsurarea reacţiei galvanice a pielii, care indică nivelul fluxului energetic.

Alte aparate electronice asemănătoare celui creat de Voll sunt folosite pentru testarea sensibilităţilor faţă de alimente

sau factori de mediu. Corelațiile cu rezultatele obținute prin intermediul altor metode de testare au arătat că testul EAV este destul de precis în detectarea sensibilităților față de alimente, substanțe chimice, pesticide, erbicide, substanțe iritante din mediul înconjurător, substanțe agresive folosite în domeniul stomatologic, față de fungi, bacterii și viruși, precum și în depistarea unor disfuncții ale organelor și sistemelor corpului.

Testarea electromagnetică pentru alegerea medicamentelor

La mijlocul anilor '70, doctorului H. Roy Curtin, care conducea mai multe studii în cadrul Institutului de Cercetare Eyring din Utah, i s-a cerut să evalueze EAV, care era folosit în Europa pentru alegerea medicamentelor. În momentul unei demonstrații privitoare la funcționarea aparatului, Voll și Werner descoperiseră că valoarea măsurătorii electrice de la nivelul unui punct de acupunctură se schimba atunci când persoana evaluată ținea în mână un flacon cu medicamentul adecvat. Acest lucru nu se aplica în cazul contactului cu un medicament nefavorabil.

Pornind de la această tehnică, a fost inițiată o nouă metodă prin care puteau fi descoperite medicamentele care urmau să obțină rezultate optime în reechilibrarea meridianelor. Cercetătorii îi cereau unui pacient să țină în mână diferite medicamente și măsurau în mod repetat nivelul electromagnetic corespunzător unui punct de acupunctură până când depistau un medicament care producea o schimbare a valorii respective, mai precis, găseau leacul perfect.

Alți doctori au făcut o descoperire similară, observând o schimbare în ceea ce privește forța reacției musculare atunci când un subiect ținea în mână medicamentul potrivit. De exemplu, când o persoană intră în contact cu un recipient cu zahăr artificial, deseori în momentul testării se înregistrează o putere mai redusă a brațului. (Mulți oameni sunt deosebit de sensibili la substanțele artificiale.)

În ambele cazuri, medicamentul testat era conținut într-un tub sigilat. Nu era nevoie ca persoana respectivă să ia medicamentul pentru ca reacția musculară sau de la nivelul punctului de acupunctură să fie influențată. Acest fenomen excludea posibilitatea ca medicamentul să fi fost absorbit prin piele sau să fi cauzat o reacție chimică directă. Prin urmare, s-a presupus inițial că efectul trebuie să fie rezultatul unui tip de interacțiune electromagnetică dintre medicament și subiect. Cercetătorii și-au imaginat la început că efectul se datora rezonanței frecvenței electromagnetice, în mod analog principiilor receptării radio. Cu toate acestea, modelul s-a dovedit inadecvat pentru explicarea fenomenului perfect real și direct observabil prin care anumite medicamente, deși sigilate în cutii, provocau totuși reacții fizice.

Pe lângă cercetarea teoretică și experimentală extensivă din domeniul electromagnetismului, dr. Curtin a fost implicat la momentul respectiv într-o sumedenie de proiecte de cercetare coordonate de guvernul SUA, menite să exploreze capacitățile umane. Bazându-se pe descoperirile din aceste studii, el a emis ipoteza că, deși comportamentul observat nu putea fi explicat nici pornind de la legile chimiei, nici de la cele ale electromagnetismului, el demonstra că oamenii au capacitatea de a discerne care este conținutul unor sticluțe sigilate. Această abilitate putea fi folosită pentru a crea o procedură sigură și extrem de eficientă pentru selectarea și probarea medicamentelor recomandate.

Diverse versiuni ale acestei tehnologii au fost folosite cu succes de mii de practicieni din întreaga lume, timp de aproape 30 de ani. Pentru aceia care sunt pricepuți în utilizarea procedurii, nu există niciun sistem de o acuratețe similară în diagnosticarea și soluționarea complexelor probleme de sănătate ale unui individ.

Dietele prin rotație

Dietele prin rotație sau dietele eliminatorii, supranumite și diete prin excludere sau simplificare, sunt folosite pe larg de către medici și diverși indivizi, atât pentru a diagnostica, cât și

pentru a elimina reacțiile alergice. În cadrul acestor regimuri, se înlătură toți potențialii alergeni dintr-o dietă și apoi se introduce, pe rând, câte unul, la intervale diferite, observându-se în același timp efectele lor. Deși ele pot fi de ajutor în detectarea sensibilităților ascunse, dietele prin rotație sunt greu de urmat și în general dau greș. Metoda de a introduce prin rotație unele alimente la care erați sensibil în perioada imediat următoare unei desensibilizări BioSET poate fi însă eficace.

Capitolul 3

TIPURI DE TRATAMENTE ALE SENSIBILITĂȚILOR

Desigur, cea mai simplă și mai eficientă abordare în tratamentul sensibilităților o reprezintă evitarea completă a substanțelor alergice. Cu toate acestea, atunci când este dificil sau chiar imposibil să nu intrați în contact cu ele, așa cum se întâmplă în cazul alergenilor din mediul înconjurător, sunt disponibile mai multe tratamente alternative. Haideți să analizăm o parte dintre ele.

Medicamentele pentru astm și sensibilități

Medicamentele sunt probabil cea mai frecventă formă de tratament a sensibilităților — și în zilele noastre se folosesc o mulțime de medicamente. Există antihistaminice care ușurează simptome precum mâncărimile, febra fânului și iritațiile provenite din alergenii din atmosferă, bronhodilatatorii sau inhalatorii recomandați în tratarea problemelor cauzate de astm, decongestionantele, steroizii, corticosteroizii și medicamentul cromolin, care este administrat oral înainte de masă pentru a

preveni indispozițiile gastrointestinale. Folosite în principal pentru prevenirea simptomelor, medicamentele pot avea multe efecte adverse, printre care somnolența, anxietatea, urinări dese și dureroase, grețuri, gură uscată, vomă, pierderea apetitului, disconfort și crampe abdominale, constipație și diaree, dureri de cap, pierderea libidoului, depresie și oboseală.

Medicamentele pentru astm, care sunt concepute pentru a inversa efectul de iritare și constricție a căilor aeriene din regiunea plămânilor și tuburilor bronhiale, sunt împărțite în două mari grupuri:

- Simptomaticele sau bronhodilatatoarele, care au ca scop relaxarea mușchilor bronhiali, ducând la o ușurare rapidă a simptomelor astmului. Medicamentele simptomatice le includ pe cele de tip beta-2, anticolinergicele și teofilinele.
- Medicamentele de prevenție, care sunt concepute pentru reducerea inflamației de la nivelul căilor aeriene și prevenirea apariției simptomelor astmatice. Ele pot fi steroidale sau nesteroidale.

MEDICAMENTELE SIMPTOMATICE

Medicamentele simptomatice cel mai des utilizate în tratamentul astmului sunt cele de tip beta-2, printre care se numără salbutamolul, orciprenalinul, fenoterolul terbutalinul și procaterolul. Deși ele sunt în mod uzual administrate cu ajutorul unui inhalator, pot fi administrate și sub formă de tablete sau sirop. Medicamentele beta-2 produc o alinare imediată a simptomelor, efect care poate dura până la câteva ore. Preparatele orale au un efect mai îndelungat, dar pot provoca reacții adverse, mai ales un vag tremurat al mâinilor sau palpitații ușoare. Medicamentele beta-2 sunt extrem de eficiente în tratarea episoadelor acute de astm.

MEDICAMENTELE PREVENTIVE

Medicamentele preventive reduc inflamația, congestia și „contracțiile" de la nivelul bronhiilor. Steroizii, cele mai puternice

medicamente de prevenție disponibile astăzi, pot cauza infecții micotice care pot duce la dureri și la apariția unei pelicule albe în cavitatea bucală și la nivelul gâtului. Atunci când sunt administrați o perioadă lungă de timp, steroizii de sinteză pot suprima producția naturală de steroizi a organismului, pot reduce rata creșterii, cauzând o creștere în greutate, diabet, cataractă și oase fragile. Cu toate acestea, mici cure de tablete steroidale (prednison) sunt deosebit de eficiente în tratamentul episoadelor acute de astm.

Cortizonul, un steroid, este folosit în tratarea sensibilităților acute. Dar el poate avea efecte secundare grave, ducând la o afectare severă a sistemului imunitar și la probleme serioase de sănătate, care pot varia de la osteoporoză la oboseală cronică. Studiile au demonstrat că efectele adverse pot apărea după o singură doză și pot provoca daune permanente în termen de câteva săptămâni de la începerea tratamentului.

Există trei medicamente de prevenție nesteroidale, fiecare dintre ele având o acțiune ușor diferită. Medicamentele acestea sunt mai sigure, dar se presupune că ar avea un efect mai redus decât steroizii inhalați și sunt în mod frecvent recomandate copiilor.

MEDICAMENTE COMUNE FOLOSITE ÎN TRATAREA ASTMULUI

La momentul actual există 281 de medicamente pentru tratarea astmului. Iată o listă cu cele mai des folosite și câteva informații privitoare la fiecare.

Nume generic: Budesonide (nume comercial: Pulmicort Turbuhaler, Pulmicort Respules)

CUM ACȚIONEAZĂ? Budesonidul, un medicament de prevenție, este un steroid glucocorticoid artificial, înrudit cu varianta naturală prezentă în organism, hormonul cortizol (hidrocortizon), produs de glandele suprarenale. Introduși în organism cu ajutorul unui inhalator, acești steroizi glucocorticoizi au efecte antiinflamatorii puternice, reducând inflamația și convulsiile de la

nivelul căilor aeriene provocate de astm. Budesonidul acționează direct la nivelul membranei inflamate care căptușește căile aeriene.

CUI ÎI ESTE RECOMANDAT? Medicamentul ar trebui folosit de indivizii care au nevoie de un tratament continuu, o perioadă prelungită de timp. Aici pot fi incluse persoanele care au frecvent atacuri de astm, necesitând folosirea unui bronhodilatator, sau cele care au episoade astmatice în timpul nopții.

Budesonidul poate fi prescris copiilor de peste șase ani, dar nu ar trebui folosit în tratarea unui atac de astm acut. În timp ce unele efecte pot fi observate în cursul primelor 24 de ore, efectul maxim nu se face simțit decât după o săptămână sau două. Dozele pot varia foarte mult. Adulții își administrează de regulă una până la patru inhalări, de două ori pe zi. Copiii apelează în general la una sau două inhalări, de două ori pe zi. Pentru persoanele cu o formă ușoară de astm, o singură doză zilnică poate fi suficientă.

EXISTĂ EFECTE ADVERSE? Printre cele mai comune efecte adverse se numără o ușoară tuse sau un wheezing, care pot fi reduse prin inhalarea unui bronhodilatator precum albuterolul (Ventolin) înainte de folosirea budesonidului. Candidoza orală sau apariția aftei (o infecție micotică) se pot manifesta la una din 25 de persoane care folosesc acest medicament, mai ales în doze mari. Riscul apariției lor la copii este mai mic decât la adulți. De asemenea, se pot instala, în 10% dintre cazuri, răgușeli sau dureri de gât, dar ele pot fi reduse prin folosirea unui „spacer" (a unei camere de expansiune). Clătirea gurii cu apă după fiecare utilizare poate reduce riscul apariției aftelor și a răgușelii. În rare cazuri se poate observa o schimbare a vocii.

Nume generic: inhalator Flunisolide (nume comercial: Aerobid)

CUM ACȚIONEAZĂ? La rândul său un medicament de prevenție, flunisolidul este un corticosteroid care acționează la nivelul plămânilor pentru a reduce inflamația provocată de astmul

cronic. El este aspirat la nivelul plămânilor cu ajutorul unui inhalator special. Dacă folosiți și alte inhalatoare, așteptați câteva minute înainte de a utiliza Aerobid și lăsați corticosteroidul la urmă. Pentru a obține efecte optime, medicamentul este administrat la intervale egale, de regulă o dată dimineața și o dată seara. Nu creșteți doza și nici nu întrerupeți administrarea lui fără să vă consultați mai întâi doctorul.

CUI ÎI ESTE RECOMANDAT? Flunisolidul le este recomandat adulților. E bine să se ia precauții în momentul administrării acestui medicament la copii, întrucât există unele riscuri ca el să provoace încetinirea creșterii. Cu toate acestea, nu ar trebui să le afecteze înălțimea pe care o vor avea ca adulți.

Înainte de a începe utilizarea acestui medicament, asigurați-vă că doctorul vă cunoaște întregul istoric al bolilor, inclusiv toate afecțiunile și infecțiile, comunicați-i dacă ați fost recent expus la boli contagioase și dacă suferiți de boli de tipul glaucomului, cataractei și alergiilor, mai ales la medicamente.

CARE SUNT EFECTELE SECUNDARE? S-ar putea să aveți gâtul uscat sau iritat, să suferiți de răgușeli sau accese de tuse în perioada în care organismul se adaptează la medicament. Dacă oricare dintre aceste simptome persistă sau devine supărător, informați-vă medicul. Sunați-vă doctorul și în caz că apar simptome neobișnuite, de genul erupțiilor, durerilor de gât, răni la nivelul cavității bucale, umflarea feței, wheezing, probleme de respirație sau de vedere.

AVERTISMENT: Dacă treceți de la administrarea unui corticosteroid oral precum prednisonul la acest inhalator într-o perioadă mai mică de 12 luni sau dacă folosiți medicamentul în doze mai mari decât cele obișnuite și apoi stopați brusc administrarea lui, e posibil ca organismul dumneavoastră să fi încetat producția proprie de steroizi. În acest caz, s-ar putea să fie nevoie să luați corticosteroizi orali, mai ales dacă tocmai vă luptați cu o infecție sau dacă sunteți în perioada de convalescență după o intervenție chirurgicală sau după o rană oarecare. În aceste circumstanțe, contactați-vă imediat medicul

dacă aveți stări de slăbiciune neobișnuite, dacă pierdeți brusc în greutate sau aveți amețeli.

Nume generic: Salmeterol (nume comercial: Serevent)

CUM ACȚIONEAZĂ? La astmatici, acumularea de mucus, spasmele musculare sau inflamarea căilor aeriene pot îngusta zonele prin care trece aerul, ducând la apariția unei respirații scurte, la wheezing, tuse și congestionarea țesuturilor. Medicamentele folosite pentru deschiderea căilor respiratorii la pacienții astmatici sunt cunoscute sub denumirea de bronhodilatatori. Salmeterolul, un medicament simptomatic, este un bronhodilatator din grupul beta-2 agoniști care stimulează receptorii beta-2 aflați în celulele musculare ce alcătuiesc „căptușeala" căilor aeriene, ducând la relaxarea acestora, deschizând calea aerului și ușurând respirația.

Alergeni precum polenul pot cauza o îngustare a căilor aeriene; ei stimulează celulele mastocite, un tip de celule imunitare localizate în preajma căilor aeriene, să elibereze histamina. Histamina, o substanță chimică cunoscută ca mediator imunitar, este excretată de corp în momentul declanșării reacțiilor alergice și provoacă simptome de genul congestiei. Salmeterolul blochează eliberarea histaminei de către celulele mastocite, prevenind astfel îngustarea căilor aeriene în momentul expunerii la alergeni.

CUI ÎI ESTE RECOMANDAT? Salmeterolul trebuie luat de două ori pe zi (dimineața și seara) de către persoanele de peste 12 ani, pentru a le ajuta să prevină și să-și mențină sub control spasmele de la nivelul căilor aeriene. Medicamentul poate fi folosit și pentru a preveni atacurile astmatice determinate de exercițiul fizic. Salmeterolul este un beta-2 agonist cu acțiune de durată, care începe să-și facă efectul la 15 minute după administrare și ale cărui efecte pot dura peste 12 ore. Medicamentul nu le este recomandat în general pacienților ale căror simptome pot fi controlate cu ajutorul folosirii ocazionale a inhalatorilor cu acțiune scurtă.

CARE SUNT EFECTELE SECUNDARE? Printre efectele adverse ale acestui medicament se numără bătăi ale inimii accelerate, palpitații, tensiune ridicată, tremurături, agitație, dureri de cap și iritații ale gâtului și căilor aeriene superioare.

Nume generic: Fluticasone propionate și Salmeterol inhalator oral (nume comercial: Advair Diskus)

CUM ACȚIONEAZĂ? Advair Diskus, medicament atât simptomatic, cât și de prevenție, este un bronhodilatator folosit pentru eliberarea căilor aeriene și scăderea inflamației la suferinzii de astm. Advair Diskus conține o combinație de salmeterol, un bronhodilatator din tipul beta-2 agonist, și fluticasone propionate, un corticosterid antiinflamator. Beta-2 agoniștii sunt acele medicamente care se atașează de receptorii beta-2 de pe celulele musculare netede ce împrejmuiesc căile aparatului respirator, ducând la relaxarea musculaturii și la deschiderea căilor aeriene. Fluticasone propionate este un steroid glucocorticoid artificial înrudit cu hormonul natural cortizol. La astmatici, fluticasonul suprimă inflamația de la nivelul căilor respiratorii, reduce spasmele musculare care cauzează îngustarea lor și scade umflăturile și cantitatea de mucus. În doze mici, foarte puțin fluticason este absorbit de corp. Însă în doze mari medicamentul este asimilat și poate provoca efecte secundare.

CUI ÎI ESTE RECOMANDAT? Advair Diskus este folosit pentru a menține sub control astmul persoanelor în vârstă de peste 12 ani care necesită tratament permanent. Printre ele se numără indivizii cu atacuri astmatice frecvente, care necesită administrarea de bronhodilatatori sau care au atacuri în timpul nopții. Medicamentul intră în acțiune după o jumătate de oră până la o oră și acțiunea lui poate dura peste 12 ore. Advair Diskus nu le este prescris în general pacienților a căror boală poate fi menținută sub control cu ușurință prin administrarea ocazională a inhalatorilor cu acțiune scurtă. Advair Diskus nu ar trebui folosit pentru a trata episoadele acute de astm. Se ia de două ori pe zi, dimineața și seara.

CARE SUNT EFECTELE SECUNDARE? Între 20 și 25% dintre cei care folosesc acest medicament suferă de infecții ale tractului respirator superior. Aproximativ un om din opt prezintă dureri de cap ca efect secundar.

Nume generic: Triamcinolone acetonide inhalator (nume comercial: Azmacort)

CUM ACȚIONEAZĂ? Triamcinolone acetonide este un steroid artificial și un antiinflamator puternic din grupul medicamentelor de prevenție. Atunci când e folosit ca inhalator, medicamentul pătrunde direct în căile respiratorii din plămâni, fiind foarte puțin absorbit în organism. De regulă, este administrat într-o doză de 100 mcg pentru o inhalare.

CUI ÎI ESTE RECOMANDAT? Triamcinolone acetonide este prescris în scopul de a menține sub control astmul la persoanele care necesită tratament permanent, suferă atacuri frecvente, le este necesară administrarea de bronhodilatatori sau au probleme în timpul nopții. Medicamentul este folosit pentru prevenirea atacurilor și nu ar trebui utilizat pentru a trata episoadele acute (active) de astm.

CARE SUNT EFECTELE SECUNDARE? Cel mai răspândit efect secundar îl reprezintă apariția unei tuse ușoare sau a wheezing-ului, acestea putând fi reduse prin folosirea unui bronhodilatator inhalat precum albuterolul (nume comercial, Ventolin) înainte de administrarea triamcinolonului acetonide. Candidoza orală sau aftele (infecții micotice) se pot instala la 5–10% dintre cei care folosesc medicamentul, mai ales dacă apelează la doze mari. Riscul manifestării efectelor secundare la copii este mai redus decât la adulți. Câteodată, apare și răgușeala, dar ea poate fi redusă prin folosirea unui „spacer" (cameră de expansiune). Clătirea gurii cu apă după fiecare utilizare poate reduce riscul apariției aftelor și a răgușelii.

Tratamente alternative ale sensibilităților și astmului

Toate aceste medicamente folosite în tratarea astmului le-au permis multor oameni, atât copii, cât și adulți, să ducă vieți relativ normale și au salvat mii, dacă nu milioane, de vieți. Dar ele nu acționează la nivelul cauzelor de bază ale astmului și nu le permit bolnavilor să scape de dependența de medicamente. Spre deosebire de ele, metodele BioSET se adresează direct fondului problemei, diagnosticând și eliminând sensibilitățile care declanșează astmul. Prin detoxifiere, prin îmbunătățirea digestiei cu ajutorul enzimelor digestive și prin desensibilizarea astmaticilor față de alergiile de care suferă, BioSET poate reduce și uneori chiar îndepărta complet nevoia de tratament medicamentos. În capitolele 4–7 voi analiza numeroasele sensibilități vinovate de declanșarea astmului, iar în capitolul 9 voi descrie o tehnică eficientă de eliminare a acestora. Opțiunile prezentate în continuare reprezintă o alternativă la medicamentele tradiționale. Ele vă pot ajuta să reduceți intensitatea reacțiilor legate de sensibilitate.

IMUNIZAREA

Vaccinarea antialergică sau imunizarea reprezintă un alt tratament larg răspândit. Vaccinarea desensibilizează persoana la un anumit alergen prin injectarea subcutanată a unei mici cantități dintr-un extract al substanței respective. Doza este mărită treptat până când se ajunge la una de întreținere. După trei ani, când alergia a fost eliminată, vaccinarea este întreruptă.

Vaccinarea antialergică este adeseori eficientă atunci când trebuie tratate alergii la polen, praf și particule de proveniență animală, dar nu s-a demonstrat că ar da rezultate în cazul alergiilor alimentare. Pe lângă asta, vaccinurile pe bază de alimente pot cauza efecte adverse, cum ar fi dureri de brațe, urticarie, spasme ale gâtului și, rar, decesul pacientului. Prin menținerea sub control a alergiilor față de substanțele prezente în atmosferă, vaccinarea poate reduce totuși efectul de suprasolicitare

a sistemului imunitar, temperând astfel reacția alergică la alimente.

Timp de mulți ani medicii au încercat să folosească vaccinarea antialergică, mai ales împotriva sensibilității la polen, pentru a trata oamenii care suferă de atacuri astmatice. Studiile au demonstrat că, în perioada în care sunt vaccinați, ei au mai puține simptome specifice astmului, dar efectele pozitive se diminuează în timp și dispar complet după doi ani. Pe lângă asta, vaccinurile respective sunt deosebit de scumpe.

HOMEOPATIA

Homeopatia este un sistem de tratament care are la bază legea similitudinii. Ea folosește doze minuscule dintr-un remediu care ar produce simptome asemănătoare bolii pentru a o vindeca. Tratamentul homeopat pare să aibă un efect pozitiv în tratamentul sensibilităților la astmatici și la alți oameni cu boli legate de sensibilități alimentare sau determinate de factorii de mediu. Un studiu realizat la Spitalul Homeopat Bristol din Marea Britanie privind efectele homeopatiei a evidențiat faptul că 70% dintre pacienții cu boli cronice consideră că homeopatia îi ajută să se simtă mai bine. Studiul desfășurat de-a lungul a șase ani a implicat peste 6500 de pacienți.[1] Mulți oameni raportează efecte pozitive ale homeopatiei, dar nu au existat multe alte studii care s-o dovedească, în afara celui amintit. BioSET folosește homeopatia pentru detoxifiere, având rezultate excelente în reducerea simptomelor astmului și alergiilor.

EPD

Desensibilizarea potențată de enzime (Enzyme-potentiated desensitization — EPD) este o metodă de imunizare inventată la Londra de dr. Leonard McEwen la mijlocul anilor '60. Pacientul

---

[1] Christian Nordqvist, „Homeopathy Helps 70 Percent of Patients with Chronic Diseases, Six-Year Study", *Medical News Today* (23 noiembrie 2005). http://www.medicalnewstoday.com/healthnews.php?newsid=34046.

este desensibilizat prin intermediul unei serii de injecții care conțin o combinație de alergeni și enzima beta-glucoronidază, administrate la început la fiecare două-trei luni și din ce în ce mai rar odată cu trecerea timpului. Deoarece mai multe alergii sunt tratate în același timp, sunt necesare numai nouă-zece injecții, iar rezultatele par să fie de mai lungă durată decât în cazul vaccinării antialergice convenționale. Beta-glucoronidaza, în combinație cu ceilalți alergeni, determină celulele supresoare T să se multiplice și să se diferențieze, recunoscând substanța alergenă injectată originar. Se presupune apoi că sarcina celulelor T este de a suprima orice reacție adversă în momentul în care persoana este expusă din nou la alergenii respectivi.

EPD nu este disponibilă pe scară largă în Statele Unite, parțial din cauza faptului că Administrația pentru Alimente si Medicamente a impus restricții privitor la importarea acesteia. Dezvoltarea procedurii de vaccinare cu antigene în doze mici (LDA) a fost inițiată ca un potențial înlocuitor al EPD și ar putea deveni disponibilă în scurt timp. Însă nu știu dacă această terapie a avut succes în tratarea astmului.

POLENUL DE ALBINE

Un produs care acționează împotriva sensibilităților și care s-a bucurat de tot mai multă popularitate în ultimii ani este polenul de albine, care constă de fapt dintr-un amestec de enzime digestive, nectar și polen colectat de albine de la diverse flori. Deoarece polenul de albine conține și particule de iarbă și polen de ambrozie (*Ambrosia trifida*) ajunse în atmosferă, substanțe la care oamenii sunt deosebit de sensibili, el poate acționa asemănător vaccinărilor antialergice, desensibilizând un individ prin contactul cu o cantitate minusculă din substanța la care este alergic.

Diferența constă în faptul că vaccinurile conțin polen într-o formă nediluată, pe când dozele orale sunt descompuse de enzime în timpul procesului digestiv. Asta înseamnă că, pentru a obține aceleași rezultate, un pacient trebuie să ia de zece mii

de ori mai mult polen pe cale orală decât i s-ar inocula printr-o injecție. Celălalt dezavantaj al polenului de albine este că nu se poate ști niciodată cu exactitate ce conține, întrucât poate varia de la o săptămână la alta și de la un stup la altul. Pe lângă asta, polenul de albine în doze mari poate cauza efecte adverse neplăcute, cum ar fi greața și problemele stomacale.

TRATAMENTUL CHIROPRACTIC

Se știe de mult că tratamentul chiropractic poate ajuta la întărirea imunității prin stimularea sistemului nervos. Un sistem imunitar sănătos presupune o rezistență crescută în fața bolilor, a sensibilităților și afecțiunilor cronice. Un sistem nervos sănătos este unul care nu prezintă deplasări la nivelul mușchilor și scheletului din zona spatelui. Chiropractica indică faptul că dezechilibrele scheletului, mai ales cele de la nivelul coloanei vertebrale, pot determina pierderea integrității sistemului nervos și, prin urmare, pierderea sănătății în orice altă parte a corpului.[2] Multe studii au observat efectele unui sistem nervos sănătos asupra unei imunități care funcționează perfect.

Tratamentul chiropractic și-a dovedit eficiența în special în cazul astmaticilor, prin restabilirea conexiunilor nervoase de la nivelul plămânilor și bronhiilor și prin întreținerea și refacerea sistemului respirator.

ACUPUNCTURA

Cercetări extensive au arătat că tehnica acupuncturii poate ajuta persoanele cu o sumedenie de afecțiuni, printre care diverse dureri, anxietate, artrită, eczeme, migrene și sensibilități, promovând o vindecare naturală și îmbunătățind funcțiile corpului. Inventată și practicată în China în ultimele două mii de ani, acupunctura tratează persoana în întregime, în loc să se adreseze unei singure afecțiuni. Încearcă să se îndrepte spre

---

[2] Virgil V. Strang, *Essential Principles of Chiropractic* (Davenport, Iowa: Palmer College of Chiropractic, 1985).

cauza care determină problema, fără a se concentra exclusiv asupra simptomelor, și acționează prin restabilirea echilibrului și a unei stări de bine fizice, emoționale și spirituale. În loc să trateze boala apelând la anumite puncte standard asociate diverselor sensibilități, specialistul în acupunctură va trata diferit fiecare individ alergic, în funcție de diagnosticul pe care îl va stabili după examinarea pulsului, a limbii și a altor indicatori privitori la sănătatea pacientului.

Acupunctura și-a demonstrat eficiența în reducerea sensibilităților la indivizii alergici. De exemplu, în numărul din decembrie 1993 al publicației *Journal of Traditional Chinese Medicine*, tehnicile acupuncturii și desensibilizării erau comparate în tratamentul a 143 de indivizi cu alergii IgE mediate. Rezultatele au demonstrat că terapia prin acupunctură avea o acțiune remarcabilă împotriva reacțiilor alergice. Efectele curative erau mai ridicate în cazul grupului care suferea de astm alergic, de rinită alergică sau de erupții cronice.[3]

Tratamentul de urgență

În cazul în care pacientul intră în șoc anafilactic sau în alte stări de urgență datorate unor sensibilități extreme, este crucial ca el să beneficieze de primul ajutor în primele 10 sau 15 minute. Persoanele cu predispoziție spre reacții alergice severe ar trebui să aibă la ele o trusă cu antihistaminice și o injecție cu epinefrină (un bronhodilatator care deschide căile aeriene și aduce tensiunea arterială în limite normale) pentru un tratament pe care să-l aplice imediat. Dacă un individ e deosebit de alergic la înțepăturile de insecte, aplicarea unui garou în vecinătatea înțepăturii va duce la încetinirea circulației și a

[3] Lai Xinsheng, „Observation on the Curative Effect of Acupuncture on Type 1 Allergic Diseases", *Journal of Traditional Chinese Medicine* 13, nr. 4 (1993): 243.

absorbției veninului în sânge. Punând gheață pe locul lezat, puteți reduce umflătura.

Un pacient cu șoc anafilactic ar trebui să stea culcat într-o parte pentru a evita sufocarea dacă simte nevoia să vomite. Dacă persoana nu mai respiră, resuscitarea gură la gură ar trebui făcută de cineva familiarizat cu această tehnică. Pacientul trebuie transportat la camera de urgență sau la cabinetul unui medic cât mai curând posibil.

PARTEA a II-a
Astmul: semnale de avertisment, simptome, boli respiratorii, cauze și măsuri de prevenire

Capitolul 4

CE ESTE ASTMUL?

Astmul este o afecțiune respiratorie care afectează peste 20 de milioane de americani și una dintre cauzele principale ale absențelor școlare sau de la serviciu. Pe lângă asta, unul din 20 de copii este afectat de această boală. În ultimii ani, în ciuda progreselor tratamentului medical și medicamentelor, incidența astmului în rândul femeilor și copiilor a crescut, iar numărul victimelor astmului a sporit și el cu 50%. Numărul de noi cazuri și ratele de spitalizare au cunoscut și ele o creștere: 25% dintre vizitele făcute la urgență în Statele Unite sunt legate de astm.[1]

În cazul astmaticilor, bronhiile reacționează exagerat, fiind hipersensibile și hiperactive; din acest motiv, boala mai este denumită și bronșită wheezy sau astm bronșic. Atunci când bronhiile unui astmatic se îngustează sau sunt blocate temporar de mucus, respirația devine dificilă.

În timpul unui atac de astm, mușchii ce înconjoară căile aeriene se contractă, „căptușeala" lor se inflamează și se

---

[1] „Asthma Facts and Figures", *Asthma and Allergy Foundation of America*. www.aafa.org.

îngroașă, iar glandele produc din abundență un mucus vâscos, îngustându-le și mai mult. Astmaticul poate avea dificultăți de respirație, mai ales în expirarea dioxidului de carbon, ceea ce înseamnă că organismul dispune de mai puțin oxigen și nivelul de dioxid de carbon poate crește periculos de mult. După ce un bolnav a suferit un atac de astm declanșat de o anumită substanță sau condiție de mediu, căile aeriene de la nivelul plămânilor devin sensibile și la alți factori declanșatori, ceea ce duce la cronicizarea astmului sau la apariția unor noi simptome.

Astmul poate fi fatal

Deși mulți oameni au auzit de astm, puțini conștientizează cât de serioasă și periculoasă poate fi această afecțiune. O pacientă pe care am tratat-o cu succes de astm cu ajutorul BioSET avea o prietenă de 47 de ani care era, la rândul său, astmatică. Ea și-a îndemnat frecvent prietena să-și facă o programare, dar, din cauza diverselor circumstanțe, femeia n-a mai ajuns niciodată la mine.

Într-un weekend, prietena s-a dus la Las Vegas. În timp ce era în cazinou, i s-a declanșat un atac de astm, probabil din cauza fumului de țigară, a alcoolului sau a unei sensibilități alimentare. Nereușind să-și găsească inhalatorul, ea a leșinat și a murit. Pentru că agentul de pază și oamenii din jurul ei nu realizaseră ce i se întâmplă, n-au avut cum să-i acorde primul ajutor.

Recunoașterea unui suferind de astm: semnalele de avertizare ale astmului

Astmul are multe semnale de avertizare. Din acest motiv, este important ca oamenii să învețe să-și recunoască propriile simptome și să ia la timp măsurile necesare. Majoritatea suferinzilor au unul sau mai multe simptome clasice, printre care se numără următoarele:

- Primul simptom apărut este wheezingul, însoțit de o șuierătură care acompaniază fiecare respirație. Intensitatea fluieratului poate varia de la abia perceptibil la destul de puternic.
- Un al doilea simptom îl reprezintă tusea, care poate varia de la una ușoară până la o tuse măgărească ce nu vrea să cedeze.
- Următorul simptom clasic este senzația de apăsare pe piept, asemănătoare unei gheare care presează cavitatea toracică.
- Ultimul simptom este o respirație scurtă și dificilă. Oamenii simt că nu pot trage adânc aer în piept. Ei au senzația că încearcă să respire printr-un pai sau, mai rău, că se înecă. Le vine deosebit de greu să expire.

Studiile privind capacitatea pulmonară, de pildă cele făcute cu ajutorul unui spirometru, sunt analize de respirație care măsoară capacitatea pulmonară. Pacientul respiră într-un tub închis, conectat la un aparat care indică cât de eficient inspiră și expiră persoana respectivă. Aparatul determină cât aer poate expira o persoană sau cât de mult intră în plămânii săi. Astmaticii au probleme cu expirația din cauza obstrucției bronhiolelor.

SEMNELE ASTMULUI LA COPII

Dacă un copil are câteva crize de wheezing, de respirație scurtă sau de tuse, probabil că suferă de astm, mai ales dacă simptomele vin și pleacă. E posibil să se trezească noaptea tușind sau scoțând un șuierat, deoarece simptomele au tendința să se înrăutățească în cursul nopții. La bebeluși și copiii mici e adeseori dificil să se facă distincția între astm și diverse infecții ale căilor respiratorii inferioare de genul bronșitei. Prin urmare, e posibil ca medicii să prescrie antibiotice sau siropuri de tuse, dar, de obicei, simptomele nu vor fi ușurate de acest tip de medicamente. În funcție de vârsta copilului, simptomele pot

afecta hrănirea, exercițiul fizic și chiar vorbirea, iar uneori învățătorul trimite copilul acasă pentru că tusea lui tulbură orele.

Copiii mici probabil că suferă de astm dacă răcesc de mai multe ori pe an, simptomele fiind tusea sau șuierăturile, totul persistând timp de câteva săptămâni. Mulți medici vor pune întrebări legate de simptomatologia bolii pentru a afla care sunt factorii care o determină — fie că e vorba de o infecție, de exercițiu fizic sau de sensibilități. De regulă, atunci când e clar că astmul este cauzat de sensibilitatea la anumite substanțe, medicul va analiza istoricul alergiilor și sensibilităților. De fapt, majoritatea oamenilor diagnosticați cu astm au, de asemenea, și sensibilități. Este important ca un doctor să remarce dacă un copil reacționează pozitiv la antibiotice sau la medicamentele pentru astm.

Șuierătorul fericit

Termenul de „șuierător fericit" este folosit pentru a descrie un sugar cu vârsta între trei luni și un an care prezintă un șuierat ce poate persista săptămâni sau chiar luni la rând. Acești bebeluși sunt activi și netulburați. Ei se hrănesc bine și iau în greutate așa cum ar trebui. Uneori, nu necesită tratament, iar șuieratul lor se potolește în cel de-al doilea an de viață. De obicei, fenomenul este legat de anumiți alergeni, cum ar fi laptele de mamă, textilele sau penele.

Testarea funcției pulmonare la copii

Întrucât principala problemă a astmului ține de îngustarea canalelor bronhiilor, medicii au inventat teste privind funcționarea plămânilor, care pot determina cât de mult s-au îngustat față de mărimea lor normală. Aceste teste pot fi folosite pentru a diagnostica astmul. Ele sunt simple, nedureroase și în mod obișnuit sunt ușor de suportat de către copiii de peste cinci sau șase ani. Însă nu pot fi aplicate în cazul copiilor mai mici.

Cel mai simplu dintre aceste teste măsoară vârful debitului expirat cu ajutorul unui aparat numit, deloc surprinzător, aparat

de măsurare a vârfului de debit expirat (peak flow meter). În cadrul acestei analize, copilului i se cere să inspire adânc şi apoi să sufle cât de tare şi de repede poate prin aparatul respectiv, ca şi cum ar stinge o lumânare. Aparatul înregistrează viteza maximă cu care copilul poate expira aerul din plămâni sau rata debitului maxim. Dacă tuburile bronhiale sunt blocate, copilul nu poate atinge viteza normală, ceea ce poartă denumirea de reducere a debitului respirator. Medicaţia pentru astm dilată tuburile bronhiale, permiţând trecerea unei cantităţi mai mari de aer. Dacă copilul reacţionează bine la medicamente, se confirmă diagnosticul de astm.

Testul exerciţiului fizic este, la rândul său, destul de simplu de pus în aplicare. Copilul aleargă pe o bandă sau pedalează pe o bicicletă timp de şase minute, iar rata vârfului de debit este măsurată înainte, în timpul şi după încetarea efortului fizic. Majoritatea copiilor cu astm vor indica o scădere a valorii maxime după exerciţiu.

Testul de provocare bronşică utilizează o substanţă chimică, numită metacolină, care provoacă o uşoară îngustare a tuburilor bronhiale la copiii astmatici, dar care nu are niciun efect asupra celor sănătoşi. În acest test este măsurată funcţia pulmonară, copilului cerându-i-se să inhaleze puţin praf de metacolină, apoi funcţionarea plămânilor este din nou monitorizată. Cantitatea de metacolină este crescută treptat şi testul pulmonar este repetat până când tuburile bronhiale se îngustează, iar funcţia pulmonară este uşor diminuată. Analiza măsoară sensibilitatea tuburilor bronhiale şi gradul în care sunt afectate. Cu cât se foloseşte o cantitate mai mică de substanţă pentru a provoca îngustarea căilor aeriene pulmonare, cu atât sensibilitatea este mai mare, ceea ce înseamnă că pacientul suferă de astm.

Testul de provocare bronşică este sigur şi lipsit de pericole, iar copilul este supravegheat îndeaproape de-a lungul întregii proceduri. Întrucât copiii sub cinci ani nu pot fi supuşi unor teste de respiraţie, diagnosticarea la această grupă de vârstă se face de obicei pornind de la simptome şi de la maniera în care reacţionează la medicamentele pentru astm şi la antibiotice.

În 1995, Colegiul American de Alergie, Astm și Imunologie a anunțat inventarea unui test de examinare simplu și ieftin care să ajute la detectarea și managementul astmului indus de exercițiul fizic. Purtând numele de *free-running asthma screening test* (FRAST), el presupune măsurarea respirației la elevii de liceu, punându-i să alerge timp de 67 de minute fără întrerupere și apoi făcându-le din nou analizele. Studiile realizate cu ajutorul acestui test au descoperit o incidență de 13–18% a astmului indus de efortul fizic, inclusiv la elevi care nu știau că sufereau de așa ceva.[2]

Un avantaj major al acestui tip de analiză este faptul că profesorii de educație fizică și alți angajați din mediul școlar pot s-o aplice unor grupuri mari de elevi. Obiectivul propus este ca testele de examinare pentru astm să devină o rutină, la fel ca și cele auditive. Un dezavantaj al FRAST ține de incapacitatea unor copii de a alerga 67 de minute în șir. Pe lângă asta, din cauza variației rezultatelor, cauzate de factori sezonieri precum umiditatea și temperatura, testul trebuie repetat în diferite momente ale anului. În ciuda acestor limitări, analiza FRAST reprezintă una dintre cele mai bune metode disponibile de diagnosticare a unui astm ascuns, în cazul elevilor de liceu, și de prevenire a agravării acestuia în viitor. Pentru diagnosticarea astmului ascuns trebuie să se efectueze diverse analize, deoarece simptomele sale nu sunt atât de evidente precum cele ale astmului acut.

CUM SĂ RECUNOAȘTEȚI SEMNELE UNUI ATAC DE ASTM LA COPILUL DUMNEAVOASTRĂ

Este deosebit de important să învățați care sunt semnele unui episod de astm la copii. Adulții își vor da seama probabil atunci când suferă sau urmează să aibă un atac de astm, dar este posibil ca un copil să nu conștientizeze ce i se întâmplă.

---

[2] J. N. Tsanakas și alții, „Free Running Asthma Screening Test", *Archives of Disease in Childhood* 63 (1988): 261-265. http://adc.bmj.com/cgi/content/ abstract/archdischild%3b63/3/261.

Din acest motiv, părinții lor trebuie să detecteze semnalele de avertizare și să apeleze la tratament atunci când e necesar. Printre primele semne se numără o tuse îndelungată apărută în timpul nopții sau dimineața devreme, o respirație îngreunată în momentul efectuării exercițiilor fizice, nevoia crescută de medicamente bronhodilatatoare și o scădere a vârfului de debit expirat cu 20% sau mai mult sub nivelul performanței maxime a copilului.

Există patru semnale care îi comunică unui părinte că fiul sau fiica lui se află în pragul unui atac de astm:

- Primul semnal este un șuierat sonor apărut în timpul nopții, care se agravează atunci când copilul expiră. Pe măsură ce episodul astmatic progresează, căile aeriene vor fi blocate, iar șuieratul va înceta. Acest prim semn indică o înrăutățire a problemelor de respirație.
- Un al doilea semnal pe care trebuie să-l aveți în vedere ține de retracțiile cavității toracice, acolo unde țesutul moale este supt în momentul când copilul inspiră. Schimbările sunt mai evidente imediat sub coaste și, pe lângă asta, părinții vor remarca faptul că-și folosește mușchii mari din zona gâtului pentru a putea respira.
- Un al treilea semn al astmului este o expirație prelungită. Din cauză că în forma acută a astmului tuburile bronhiale sunt blocate, copilului îi vine greu să elimine aerul din plămâni. Prin urmare, expirația devine prelungită și greoaie.
- În final, puteți observa că, în timpul unui episod acut, copilul are de regulă o respirație superficială și s-ar putea să vorbească cu dificultate sau să fie incapabil să doarmă ori să depună efort fizic. Rata respirațiilor crește și ea.

Afecțiuni premergătoare astmului

Oamenii care ajung astmatici încep prin a suferi de eczemă, o afecțiune a pielii însoțită de mâncărimi care se manifestă în prima copilărie. Eczema va afecta de regulă obrajii sugarilor și cavitățile din zona cotului și a genunchiului la copiii mai mari.

Copiii cu eczeme sunt de obicei sensibili la vitaminele B și C, ceea ce indică sau ar putea fi un precursor al sensibilității la un fruct și/sau la grâu. Atunci când aceste sensibilități sunt eliminate cu ajutorul BioSET, eczema dispare curând și este prevenită o ulterioară apariție a astmului. Eliminarea sensibilității la grupa vitaminelor B este, de asemenea, necesară pentru a putea îndepărta alergia la zahăr, cu rol important în menținerea unei stări de sănătate bune.

Eczema a fost descrisă ca fiind „o mâncărime ce duce la apariția unei erupții". Este caracterizată prin mâncărimi intense care provoacă nevoia de scărpinare, determinând o piele crăpată. Uneori supurează și se poate infecta. Scărpinările cronice provoacă uscarea și îngroșarea pielii și formarea de cruste, proces cunoscut sub numele de lichenificare. Dermatita atopică (ereditară) este cauzată de regulă de alergeni, printre care alimentele, căldura, hainele de lână sau din alte materiale, animalele, penele, grâul, laptele, ouăle, soia, alunele și peștele. Eliminarea alergenului specific cu ajutorul BioSET poate face ca dermatita atopică sau eczema să dispară.

Unii copii cu astm sau cu sensibilități care pot să se transforme în astm suferă și de rinită alergică, o iritație a mucoaselor nasului și ochilor care duce la curgerea nasului, strănut și ochi înroșiți, apoși, cu mâncărimi. Astmul poate fi prevenit la acești copii prin tratarea sensibilităților care provoacă rinita.

Complexele simptomatice ale astmului

Astmul poate apărea la orice vârstă. În jur de 25% dintre copiii astmatici au simptome încă din primul an de viață. Deși boala variază mult de la o persoană la alta în funcție de severitatea și frecvența simptomelor, majoritatea pacienților pot fi incluși în patru tipuri de bază: forma ușoară, moderată, gravă și însoțită de accese de tuse. Fiecare dintre acestea trebuie tratată diferit.

FORMA UȘOARĂ DE ASTM

Oamenii care suferă de o formă ușoară de astm obțin rezultate normale la analizele sistemului respirator, cu excepția perioadei în care se manifestă simptomele astmatice. Frecvența atacurilor se încadrează în trei tipare de bază. Aproape 30% au simptome ușoare numai o dată sau de două ori pe an. (Acestea sunt incidente care apar întâmplător.) Alți 30% au simptome ușoare, intermitente (mai puțin de două episoade pe săptămână), iar rezultatele testelor de respirație sunt normale. Ultimii 30% au simptome ușoare, dar persistente de astm (două sau mai multe episoade pe săptămână), iar testele de respirație sunt normale. E posibil ca bolnavii cu formă ușoară, persistentă de astm să aibă nevoie de medicație preventivă. De exemplu, ei pot să urmeze un tratament pe bază de inhalatori corticosteroizi, ca și de bronhodilatatori.

Pentru că simptomele lor dispar imediat ce folosesc bronhodilatatori, majoritatea persoanelor cu o formă ușoară de astm recurg la medicamente doar în caz de nevoie. Cât despre agenții declanșatori ai acestui tip de astm, cazurile ușoare sunt cel mai frecvent declanșate de viruși și de sensibilități virale. Unii au simptome sezoniere, atunci când cantitatea de polen din atmosferă este ridicată.

Simptomele formelor ușoare de astm pot fi ameliorate aproape complet și cu ușurință prin eliminarea unor sensibilități de bază. Copiii sau adulții care dau semne că ar putea deveni astmatici pot urma proceduri de desensibilizare față de alergenii de bază și apoi pot fi tratați cu succes împotriva celor specifici, cum sunt polenurile sau virușii.

ASTMUL MODERAT SAU SEVER

Cam 40% dintre astmatici au simptome de astm persistente (zilnice sau continue), de la moderate până la severe, însoțite de analize respiratorii anormale. Acest grup de pacienți necesită administrarea zilnică a unor medicamente preventive și trebuie să folosească un bronhodilatator de trei până la patru ori

pe zi pentru a-și ține boala sub control. Ei ajung deseori la spital. Wheezingul sau tusea apar de cele mai multe ori și le este dificil să facă activități fizice sau sporturi.

Aceste persoane beneficiază de pe urma tratamentului adresat sensibilităților de bază, dar e necesar să apeleze la BioSET și pentru eliminarea altor sensibilități (vezi capitolul 9). După înlăturarea tuturor alergiilor, ei se bucură de mai multă libertate și au parte de mai puține atacuri astmatice. Deși acești indivizi pot avea nevoie de până la un an pentru a fi complet vindecați folosind metodele BioSET, procedurile de desensibilizare aplicate de ei înșiși la domiciliu pot accelera procesul. Urmând recomandările ce țin de dietă și terapia cu enzimele adecvate, ei pot, în general, să diminueze cantitatea de medicamente după primele opt luni de tratament.

ASTMUL ÎNSOȚIT DE TUSE

Unul dintre tipurile de astm cele mai dificil de diagnosticat este cel însoțit de tuse. Adeseori, medicii îi vor trata pe copiii care suferă de această formă de astm cu medicamente pentru bronșită, răceală sau alergii, întrucât toate aceste afecțiuni pot provoca tusea. Însă astfel de tratamente nu vor opri tusea pentru mult timp, asta dacă vor avea vreun rezultat. În cazul astmului însoțit de tuse, de obicei răceala reprezintă singurul simptom sau simptomul predominant. În mod normal, în această variantă a astmului bolnavii nu au probleme de respirație sau wheezing. Tusea tinde să fie uscată și, în general, se înrăutățește în timpul nopții, iar bolnavii se pot servi de medicația pentru astm ca s-o țină sub control. Am descoperit că acest tip de astm este declanșat de activitatea fizică și de sensibilitățile virale sau provocate de infecții. Deși tusea nu este în general recunoscută ca o formă de astm, ea este des întâlnită la oameni de toate vârstele. Unii dintre ei dezvoltă ulterior simptome tipice astmului, dar asta nu e valabil pentru toți.

Astmaticii care au dificultăți cu tusea reacționează foarte bine la procedurile BioSET, fiindcă adesea problema lor e cauzată de sensibilități — cel mai frecvent la substanțe inhalate, parfumuri,

substanțe chimice, textile și infecții —, mai ales dacă au mucozități la nivelul pieptului sau o expectorație ușoară. Dacă nu se constată prezența mucusului, atunci astmul e asociat unor sensibilități alimentare. Îndată ce un practician începe să trateze sensibilitățile unui astmatic cu ajutorul BioSET, pacientul nu mai tușește după ce consumă anumite alimente.

Una dintre femeile pe care le-am tratat începea să tușească de fiecare dată când mânca ciocolată. Se pare că atunci când era mică, în familia ei se mânca în exces ciocolată. După ce i-am eliminat această sensibilitate, nu a mai manifestat simptomul respectiv niciodată. Ciocolata este un declanșator comun al astmului, la fel ca și gazele de eșapament, încălzirea pe gaz, suplimentarea hormonală, propria adrenalină (vinovată de astmul indus de efortul fizic) și condițiile atmosferice.

Un alt pacient, un băiat care venea la cabinetul meu, suferea încă de la vârsta de doi ani de o tuse cronică ce nu avea legătură cu vreo infecție. Atunci când au fost eliminate o parte dintre alergiile de bază, precum și sensibilitățile la grâu, porumb și bacterii, tusea a încetat și nu a mai avut probleme cu somnul.

TUSEA ASEMĂNĂTOARE UNUI „LĂTRAT"

Cercetătorii studiază actualmente un alt tip de tuse cronică, involuntară sau psihogenică. Tusea respectivă este caracterizată printr-un sunet asemănător unui „lătrat" sau unui „hârâit" și poate persista luni sau ani întregi. Persoana în cauză poate tuși la intervale de numai câteva secunde. Afecțiunea aceasta este diferită de astm deoarece nu prezintă o respirație scurtă, nu tulbură conversațiile și dispare atunci când bolnavul adoarme. Multe dintre analizele făcute pentru detectarea unor probleme pulmonare sunt negative.

Astmul alergic (extrinsec) și nealergic (intrinsec)

Indiferent că vorbim de forma ușoară, moderată, severă sau de cea însoțită de tuse, medicul se poate referi la astmul

dumneavoastră ca fiind fie „extrinsec" sau „intrinsec". Astmul extrinsec, sau alergic, este mai des întâlnit (90% dintre cazuri) și apare de obicei în copilărie. 80% dintre copiii astmatici au și sensibilități dovedite față de anumite substanțe. Dar prezintă și alte afecțiuni, de pildă febra fânului sau eczema. Astmul alergic se atenuează adesea atunci când copilul crește. Cu toate acestea, în 75% dintre cazuri astmul reapare ulterior.

Astmul intrinsec reprezintă cam 10% dintre cazuri. El se dezvoltă de regulă după 30 de ani și nu este asociat cu vreo sensibilitate. Acest tip de astm este mai frecvent în rândul femeilor, iar multe cazuri par să fie consecința unei infecții a tractului respirator. Afecțiunea poate fi dificil de tratat și simptomele sunt adeseori cronice, durând tot timpul anului.

Afecțiuni înrudite cu astmul

Anumite boli și simptomele pe care le determină sunt adeseori asociate cu astmul. În continuare, vom face o scurtă trecere în revistă a celor mai des întâlnite afecțiuni de acest tip.

BRONȘITA CRONICĂ ȘI SINUZITA CRONICĂ

Bronșita cronică și sinuzita cronică reprezintă amândouă boli respiratorii sau probleme de sănătate asociate cu astmul. Astmaticii au de obicei bronșită cronică tot timpul anului, deși afecțiunea este mai comună în lunile reci și umede, când sunt mai vulnerabili la infecții. Infecțiile pot fi cauzate de factori infecțioși care joacă rolul de alergeni sau pot fi asociate altor tipuri de agenți alergici, de exemplu frig, praf sau anumite alimente. Atunci când sunt implicați alergenii din ultima categorie, ei creează un teren propice pentru ieșirea la suprafață a factorilor infectanți (bacteriile, virușii sau ciupercile), producând o infecție care să ducă la instalarea bronșitei sau tusei cronice. Astmaticii trebuie să elimine aceste sensibilități cronice cu ajutorul BioSET și al terapiei cu enzime, pentru a întrerupe această reacție în lanț și pentru a scăpa de infecțiile respective.

Până la 50% din numărul total de astmatici suferă, de asemenea, de sinuzită cronică, care poate agrava astmul, provocând episoade acute. Printre simptomele sinuzitei se numără durerile de cap şi o fragilitate a zonei sinusurilor, precum şi congestia nazală, curgerea şi înfundarea nasului. Congestia nazală poate să se înrăutăţească în timpul nopţii, când bolnavul stă culcat, ducând la apariţia tusei. Alte simptome sunt: durerile sau o senzaţie de presiune la nivelul dinţilor, obrajilor, frunţii şi în spatele ochilor; febra; roşul în gât; durerile de urechi; o respiraţie urât mirositoare; un simţ al mirosului diminuat. Mulţi alergeni pot cauza sinuzita cronică, inclusiv viruşii, bacteriile, substanţele inhalate, materialele textile, polenul, praful, florile şi parfumul. Deoarece persoanele care suferă de sinuzită cronică ajung adeseori să aibă dureri de urechi şi infecţii cronice ale sinusurilor, este deosebit de important să fie tratate sensibilităţile faţă de bacterii şi viruşi. Dacă infecţiile sunt tratate numai cu antibiotice, ele vor reapărea. Cu BioSET, aceste episoade pot fi prevenite.

De-a lungul anilor, practicienii BioSET au obţinut rezultate bune folosind o tehnică cranială specială în cazul persoanelor cu sinuzită cronică. Denumită remediul nazal, ea presupune introducerea unor baloane de latex în căile nazale şi, prin umflarea lor, se deschid căile aeriene şi se scurg mucozităţile. Pe lângă asta, procedura reechilibrează şi curăţă anumite structuri ale craniului. Recent, medicii ORL au realizat o mică variaţie a acestei proceduri, denumită rinoplastie cu balon, intervenţie făcută sub anestezie pentru tratarea sinuzitei cronice.[3]

Am avut un pacient care suferise întreaga viaţă de dureri de cap cronice ale sinusurilor, cauzate de sensibilităţi. Simţul gustului şi al mirosului nu-i funcţionaseră niciodată şi avea încontinuu infecţii ale sinusurilor, motiv pentru care lua aproape constant antibiotice. Se plângea şi de depresie, datorată oboselii şi iritabilităţii, cât şi faptului că era incapabil să respire, să

[3] California Sinus Institute. Pagina web referitoare la rinoplastia cu balon. www.calsinus.com/balloon-sinuplasty.htm.

guste și să miroasă normal. L-am tratat cu BioSET pentru o perioadă cuprinsă între șase și opt luni, eliminându-i toate sensibilitățile alimentare, printre care cele la grâu, produse lactate și vin, precum și pe cele cauzate de viruși și bacterii. I-am prescris și medicamente homeopate pentru detoxificarea organismului și enzime. Întrucât bărbatul lucra într-o fabrică de mobilă, i-am tratat sensibilitățile la praf, lemn și produsele de tapițat, precum și la iarbă și copaci. Treptat, și-a recăpătat simțul gustului și al mirosului, iar durerile din zona sinusurilor și infecțiile cronice au dispărut fără urmă.

Atunci când a venit pentru ultima ședință de tratament, mi-a spus: „N-am crezut niciodată că voi fi capabil să simt mirosul și gustul din nou. Este un miracol. Și la locul de muncă am văzut schimbări incredibile. Am devenit mult mai productiv și am rezultate mai bune. Oamenii cu care lucrez îmi spun că sunt mult mai sociabil decât înainte. Sunt mai fericit și, de când au apărut aceste schimbări, afacerea mea are un succes deosebit. Pe lângă faptul că experiența asta mi-a salvat viața, modificând radical modul în care trăiesc, mi-a transformat munca și mi-a permis să ating noi niveluri de performanță în profesia mea."

RINITA ALERGICĂ, SINUZITA CRONICĂ ȘI AFECȚIUNILE CRONICE ALE URECHII

Rinita alergică provoacă mâncărimi și curgerea nasului, strănut, congestie nazală, mâncărimi și lăcrimare oculară, precum și înroșirea ochilor. Unii astmatici au rinită sezonieră, cauzată de polen în perioada primăverii, vara târziu și la începutul toamnei. Alții suferă de rinită cronică tot timpul anului, ceea ce determină dureri de cap și congestie cronică. Rinita cronică, adeseori asociată sensibilităților la alergeni comuni de tipul prafului din locuință, al mucegaiurilor și animalelor de casă este caracterizată printr-un nas înfundat, prezența mucozităților și dificultăți de respirație pe nas. Ea se manifestă atunci când cei afectați sunt expuși la aer condiționat, locuințe cu încălzire

centrală și un grad redus de umiditate pe timpul iernii, la schimbări meteorologice, substanțe iritante, fum, mirosuri puternice sau fum de țigară.

Atunci când sensibilitățile țin de anumiți factori infectanți, afecțiunea se poate agrava, devenind sinuzită cronică și determinând complicații ca: boli ale sinusurilor, amigdalită, inflamarea polipilor, probleme de somn, otită medie (infecție a urechii mijlocii) și alte afecțiuni ale urechii, cât și boala urechii mijlocii. Copiii cu afecțiuni nazale alergice au adesea un somn agitat și se trezesc noaptea datorită tusei, curgerii sau înfundării nasului și strănuturilor. Ei au scurgeri mucoase vâscoase, uneori de culoare verde. Pe măsură ce boala se înrăutățește, e posibil să aibă dureri de cap sau febră, ajungând în final să dezvolte o formă de astm sau agravându-le astmul. Printre alte complicații ale rinitei alergice se numără pierderea simțului mirosului și gustului, ceea ce provoacă o scădere a apetitului și pierdere în greutate; deformări ale feței și gurii; sângerări nazale; scrâșnirea dinților.

Studiile au demonstrat că expunerea la alergeni poate duce la adunarea unui lichid în ureche și la obstrucționarea trompei lui Eustache, care protejează cavitatea urechii mijlocii, usucă secrețiile produse la nivelul urechii medii și o ventilează.[4] Problemele auriculare, infecțiile cronice și fluidul din urechi pot determina pierderea auzului și întârzierea dezvoltării vorbirii la copii. Sunt necesare mai multe studii pentru a putea stabili relația dintre sensibilități, infecțiile urechii și adunarea lichidului auricular, dar există suficiente informații pentru a concluziona că indivizii cu probleme ale urechii prezintă de regulă semnele unei sensibilități la anumite substanțe. Ei prezintă o umflare a mucoasei nazale, un nas înfundat, cearcăne vinețiii, astm și eczeme. Incidența infecțiilor și a prezenței lichidului în urechi este mai crescută în rândul copiilor care trăiesc în spații unde există mulți alergeni, mai ales în locuințele unde se fumează.

---

[4] Robert B. Meek, „Middle Ear, Eustachian Tube, Inflammation/Infection", *eMedicine* (22 martie 2006). www.emedicine.com/ent/topic207.htm.

Multe medicamente care se eliberează fără rețetă nu ajută la prevenirea infecțiilor și a apariției lichidului auricular, dar medicii au rezultate excelente cu tehnicile BioSET. Atunci când constată existența lichidului, mulți medici folosesc tuburi pentru drenarea urechilor, dar asta presupune unele riscuri de rănire, precum și un anumit disconfort. Un asemenea tip de tratament invaziv este inutil, întrucât sensibilitățile cronice asociate infecțiilor și lichidului din urechi pot fi eliminate cu ajutorul BioSET.

EMFIZEMUL ȘI BRONȘIECTAZIA

Emfizemul este o boală caracterizată prin umflarea și deteriorarea bronhiolelor și alveolelor, prin senzația de aer insuficient în timpul efortului fizic și prin wheezing. Bronșiectazia este o afecțiune ce presupune dilatarea bronhiilor și producerea unor cantități mari de spută. O persoană cu bronșiectazie are accese de febră recurente și episoade de pneumonie; boala aceasta poate să se dezvolte dintr-o pneumonie sau din tuse măgărească. Ambele afecțiuni sunt provocate de sensibilități la bacterii și pot da semne de îmbunătățire atunci când se elimină sensibilitățile pacientului la agenții infectanți, toxinele din mediul înconjurător, la factorii inhalați și la alimente. Astfel, deși BioSET nu vindecă emfizemul sau bronșiectazia, el poate ușura simptomele de tip astmatic care le însoțesc adesea.

Capitolul 5

CAUZE ALE ASTMULUI CE ȚIN DE FACTORII DE MEDIU

Sensibilitățile la factorii de mediu, cum sunt substanțele chimice, parfumurile, polenul și alți iritanți, pot afecta astmaticii mai des și într-o măsură mai mare decât pe indivizii normali. Prin urmare, respirația lor poate fi compromisă.

Sensibilități la factori infectanți

Factorii infectanți se află la baza formelor severe de astm și declanșează adesea atacurile astmatice. Din acest motiv, mare parte dintre investigațiile clinice din ultimii ani le-am desfășurat în sfera agenților infectanți considerați ca alergeni. Sensibilitățile față de aceștia — inclusiv față de bacterii, viruși, ciuperci și paraziți — sunt larg răspândite și pot duce la slăbirea organismului.

BACTERIILE

Într-un studiu care susține teoria pe care am conceput-o cu privire la legătura dintre factorii infectanți și astm, David Hahn, doctor în medicină, director al Fundației Dean pentru Cercetarea

și Educația din Domeniul Sanitar din Madison, Wisconsin, a descoperit că terapia împotriva microbilor poate vindeca astmul la unii adulți care aveau rezultate pozitive privind bacteria *Chlamydia pneumoniae*. El a constatat că între 85 și 100% dintre adulții astmatici erau infectați cu bacteria C pneumoniae, comparativ cu numai 50% dintre indivizii normali.[1] E posibil ca unele studii anterioare asupra tratamentelor cu antibiotice să nu fi avut succes deoarece nu își propuseseră să atace acest organism în particular. În practica mea am observat că există o incidență sporită a bacteriei amintite (și a sensibilităților la ea) în rândul astmaticilor și am avut succes în eliminarea ei cu ajutorul BioSET și al terapiei cu enzime. Dr. Hahn susține că, în ciuda dubiilor exprimate de unii experți, există din ce în ce mai multe dovezi că sensibilitățile bacteriene sunt o realitate.

PARAZIȚII

Sensibilitățile la paraziți precum malaria sau giardia pot reprezenta o provocare serioasă și pot compromite sistemul imunitar. Ei pot trăi în organism timp de 15 sau 20 de ani și pot fi purtați atât de copii, cât și de adulți. Copiii trebuie învățați să se spele pe mâini după ce au atins animale, deoarece acestea au mulți paraziți care pot fi transmiși la om. Astmaticii sunt sensibili la paraziții care se adăpostesc în plămâni. Chitina este o componentă a paraziților și insectelor, iar chitinazele reprezintă substanțe produse de forme de viață mai mici în timpul infecțiilor cu paraziți și insecte. Deși chitina în sine nu există la oameni, chitinazele sunt prezente în genele umane. S-a demonstrat că, în cazul unui astmatic sensibil la paraziți, sistemul imunitar conține chitinază mamelară (AMCase) în cantități extrem de mari. E posibil ca AMCase să fie un mediator (distribuitor) important al astmului.[2]

---

[1] David L. Hahn, „Asthma and Infection". *Asthma Story* 1.1 (26 iulie 2005). www.asthmastory.com/research/doctor.pdf.

[2] Zhou Zhu și alții, „Acidic Mammalian Chitinase in Asthmatic Th2 Inflammation and IL-13 Pathway Activation". *Science* 304, nr. 5677 (iunie 2004): 1678–1682.

CIUPERCILE

Fungii reprezintă un alt grup de factori infectanți care pot cauza boli cronice, îndeosebi astm și afecțiuni ale căilor aeriene superioare. Printre aceștia se numără candida, aflatoxina, aspergillis și multe altele. Rareori mi se întâmplă să întâlnesc un astmatic care să nu aibă micoze în organism, inclusiv candidoze. Candidoza este o infecție micotică sistemică ce se poate manifesta în diverse zone ale corpului. În cazul astmaticilor, se găsește uneori la nivelul bronhiilor sau plămânilor și poate cauza emfizem pulmonar. Candida poate fi eliminată cu ajutorul BioSET și prin urmarea unei diete pe parcursul a 10 zile, după cum vom discuta în capitolul 11.

VACCINURILE

Eu includ și sensibilitățile față de vaccinuri în categoria infectanților deoarece ele pot reprezenta cei mai problematici factori declanșatori ai astmului și ai altor probleme de sănătate cronice. Practicienii BioSET au reușit să elimine cu succes efectele adverse apărute la mulți copii în urma vaccinării împotriva difteriei, a tusei convulsive și a tetanosului (DTP). Atunci când vaccinul DTP este administrat unor persoane sensibile la acest compus, el poate cauza o reacție declanșatoare de astm. BioSET are posibilitatea să înlăture complet sensibilitățile la vaccinuri, făcându-le perfect inofensive.

Câteva studii privind reacția anafilactică la vaccinurile împotriva pojarului, oreionului și rubeolei (MMR) au fost realizate în Statele Unite și peste hotare pentru a determina dacă reacțiile adverse sunt legate de sensibilitatea față de ouă. Cercetătorii suspectează că alți compuși ai vaccinului sunt vinovați de reacțiile adverse. E posibil ca ei să fie sensibili la vaccinul propriu-zis, motiv pentru care e recomandabil ca înainte de inoculare să se facă o testare musculară.

Sunt întrebată frecvent de către părinți dacă ar trebui sau nu să-și imunizeze copiii. Este o decizie personală pe care fiecare părinte trebuie s-o ia după ce a analizat cu atenție și amănunțit

argumentele pro și contra. Există foarte multe lucrări apărute pe această temă.[3] Eu sunt de părere să se facă o testare a copiilor înainte de a fi imunizați, pentru a evita eventualele reacții secundare. Vaccinurile pot provoca probleme de sănătate de lungă durată, mai ales în situația astmaticilor.

Și adulții trebuie să examineze cu grijă problema vaccinării. În fiecare an, o mulțime de americani sunt vaccinați antigripal. Când oamenii mă întreabă dacă ar trebui să facă vaccinul, le sugerez ca, înainte de a-l administra, să fie testați și să li se elimine sensibilitățile cu ajutorul BioSET, pentru a fi siguri că nu sunt alergici. Dacă cineva este sensibil la vaccin, el poate experimenta multe efecte adverse, printre care gripă, depresie, tulburări de somn și alte probleme ale sistemului nervos, dureri musculare, febră și simptome asemănătoare răcelii. Atunci când practicienii BioSET îi desensibilizează pe pacienți, aceștia nu prea mai ajung să răcească — și chiar dacă se întâmplă, fac doar o formă ușoară a bolii.

Vaccinul antigripal este produs din ouă și particule activate ale virusului gripal. Din acest motiv, persoanele cu o alergie puternică la ouă ar trebui să ia în considerare alternative precum medicamentele profilactice și/sau suplimentele alimentare destinate răcelilor. Din păcate, mulți oameni nu conștientizează că au o sensibilitate la ouă. Un bărbat cu multiple sensibilități alimentare, fără să știe însă că e sensibil la ouă, a fost vaccinat și s-a simțit rău câteva zile. În final, i-am eliminat sensibilitatea la ouă și multe dintre simptome au dispărut. Acum face un test pentru orice vaccin înainte de a i se face injecția.

TRATAMENTE

Practicienii BioSET au descoperit că oamenii cu sensibilități cronice la bacterii suferă de obicei și de artrită. Cei sensibili atât la bacterii, cât și la paraziți au probleme gastrointestinale cronice. Oamenii cu ulcer și gastrită sunt uneori suspectați că ar fi

[3] National Vaccine Information Center. Pagina de web oficială. www.909shot. com.

purtători ai bacteriei Helicobacter pylori[4], care pare să dețină un rol important în apariția ulcerului duodenal. De asemenea, pare a fi implicată în anumite sensibilități și reacții alergice precum febra fânului. Sensibilitățile virale cronice pot duce la infecții cronice, cum ar fi boala Epstein-Barr, mononucleoza și herpesul, iar cei sensibili la agenții infectanți tind să fie afectați mai des de oboseala cronică.

Practicienii BioSET au sesizat și că agenții infectanți pot fi asociați altor factori alergici — alimente, agenți din mediul înconjurător, inhalanți etc. Expunerea la sensibilități înrudite poate determina infecții cronice care pot declanșa astmul. De exemplu, în cazul unui astmatic, alergia la ciocolată poate fi asociată cu cea față de o bacterie, tot așa cum infecțiile urechii pot fi legate de sensibilitățile alimentare.[5] Atunci când astmaticul mănâncă ciocolată, ca reacție se produce o infecție — febră, exces de mucus, balonare, transpirații nocturne, infecții ale sinusurilor, infecții ale urechii, curgerea nasului —, iar reacția respectivă poate declanșa astmul.

Cred că multe antibiotice sau alte medicamente folosite pentru tratarea infecțiilor nu fac decât să le ascundă în profunzimile organismului, mascând în același timp simptomele, slăbind sistemul imunitar și umplând corpul, în special ficatul, cu toxine. Atunci când o persoană nu este alergică sau hipersensibilă la un organism, sistemul imunitar îl poate elimina cu ușurință sau, în cazuri extreme, antibioticele pot face treaba asta în locul lui. Un agent de infecție care este în același timp alergen poate rămâne în corp și apoi ieși la suprafață când sistemul imunitar este slăbit sau suprasolicitat. Asta se poate întâmpla din cauza unei combinații de sensibilități, a stresului emoțional sau a încărcării sistemului cu toxine. Revenirea la suprafață a

---

[4] D. Jarvis și alții, „The Association of Hepatitis A and Helicobacter Pylori with Sensitization to Common Allergens, Asthma and Hay Fever in a Population of Young British Adults", *Allergy* 59, nr. 10 (2004): 1063–1067.

[5] „Food Allergies Linked to Ear Infections", *Science News* (8 octombrie 1994). http:// www.highbeam.com/doc/1G1-15824121.html.

factorului infecțios poate produce accese ciclice de bronșită, infecții cronice ale urechii și infecții cronice ale sinusurilor.

Astmaticii tind să stocheze multe bacterii și viruși în organism, întrucât sensibilitățile produc un exces de mucus, tuse, wheezing, dureri în gât, senzația de apăsare în piept și dificultăți de respirație. Practicienii BioSET au remarcat că tehnicile lor sunt deosebit de eficiente la tratarea, atât la copii cât și la adulți, a infecțiilor cu viruși, inclusiv a gripei și herpesului, cu bacterii, paraziți și fungi, inclusiv candida.

Bolnavii pot fi desensibilizați folosindu-se de propria salivă, la primul semn de infecție, de pildă curgerea nasului, tuse, o febră ușoară sau senzația de apăsare în piept. Procedura e deosebit de eficace dacă le-au fost deja eliminate multe sensibilități față de agenții infecțioși, reținând că ei își fac întotdeauna simțită prezența. Am descoperit acest tratament atunci când un coleg s-a îmbolnăvit și a prezentat simptome ca tuse, febră și curgerea nasului la un seminar la care participam amândoi. L-am desensibilizat cu ajutorul BioSET, folosindu-mă de propria lui salivă, și i-am recomandat o enzimă protează, precum și un complex enzimatic cu vitamina C (vezi capitolul 13 pentru informații privind formulele enzimatice). Spre surprinderea mea, starea lui a început să se îmbunătățească, iar după al doilea tratament se simțea mult mai bine.

Incidentul a pus bazele unui proiect de cercetare atât în practica mea medicală, cât și acasă. De îndată ce unul din membrii familiei mele strănuta, tușea sau avea orice tip de simptome, îi ceream să expectoreze într-un pahar și făceam un test muscular asupra salivei. Dacă reacția lor era pozitivă, îl desensibilizam imediat cu ajutorul BioSET. În mod invariabil, starea i se îmbunătățea imediat și simptomele dispăreau. Procedura de purificare realizată de BioSET în momentul în care simptomele apar pentru întâia dată, în combinație cu administrarea de enzime sistemice, pot înlătura instantaneu simptomele și, prin urmare, previn un atac astmatic sau progresul ulterior al infecției.

Atunci când încercăm să eliminăm o boală cronică precum astmul, este important să se verifice saliva persoanei la primele

semne de infecție, continuând să desensibilizăm orice posibili infectanți pentru a preveni apariția unor sensibilități ulterioare. Pentru a ajuta la prevenirea astmului, adeseori îi tratez pe astmatici față de propria salivă cu ocazia fiecărei vizite, dacă au fost expuși la un nou agent infecțios.

Sensibilități de ingerare

Medicamentele, inclusiv vitaminele, pot cauza la rândul lor probleme. De exemplu, aspirina este o substanță declanșatoare comună în cazul astmaticilor. O pacientă cu astm mi-a spus că a fost recent la o petrecere și a apucat-o durerea de cap. Cineva a vrut s-o ajute și i-a dat o pastilă de Excedrin, dar imediat i-a apărut wheezingul și a trebuit să folosească un inhalator. Vopselele chimice, de exemplu tartrazina, folosite în unele alimente sau medicamente pot provoca și ele reacții adverse.

Atunci când primesc vizita unui nou pacient, mă asigur întotdeauna că aduce cu el medicamentele pe care le folosește, inclusiv antidepresive de genul Prozac, Zoloft și Welbutrin sau hormoni de sinteză precum Synthroid. Mulți oameni sunt sensibili la aceste medicamente fiindcă e vorba de substanțe chimice sintetice pe care corpul nu le produce în mod natural. Ocazional și cu multă grijă, practicienii BioSET vor elimina sensibilitățile la medicamente — procedură care trebuie repetată de multe ori și verificată o dată la câteva luni, deoarece majoritatea companiilor farmaceutice schimbă o parte dintre compușii folosiți și o nouă rețetă nu este identică cu cea anterioară — dar e o tehnică ce nu intră decât în competența medicilor cu experiență, neputând fi realizată de către astmatici la domiciliu. Este important să privim fiecare medicament ca pe un potențial factor alergen.

Sensibilități de inhalare

Agenții inhalați reprezintă acei alergeni din mediul înconjurător pe care îi putem inhala. Deși adeseori nu-i vedem, ei pot

cauza destul de multe neplăceri. Fiind una dintre cele mai severe tipuri de sensibilități în cazul astmaticilor, ea poate fi rezolvată cu ușurință prin tehnicile de desensibilizare BioSET. Câteva surse comune de agenți alergici inhalați sunt enumerate în continuare.

GÂNDACII

Excrementele gândacilor reprezintă unul dintre tipurile de praf existente în gospodărie. Având origine tropicală, acești dăunători au nevoie de o sursă constantă de căldură și, prin urmare, tind să infesteze clădirile încălzite tot timpul. Spre deosebire de acarieni, gândacii nu sunt afectați de schimbările de umiditate și sunt capabili să caute apă în robinete, canalizare, toalete sau chiar în gurile oamenilor. Întrucât principalele surse ale infestării cu gândaci sunt căldura și cantitatea de mâncare disponibilă, nu e deloc surprinzător că blocurile și apartamentele sunt deosebit de predispuse la apariția lor. Într-adevăr, e posibil ca, în situația copiilor crescuți la oraș, gândacii să fie o sursă majoră de factori alergeni din domiciliu asociați cu astmul.[6]

MÂNCĂRURILE GĂTITE

Alergenii pot fi conținuți în aburul mâncărurilor gătite. Anumite persoane nici măcar nu pot sta în prezența alimentelor la care sunt sensibile. Odată, tratam sensibilitatea la zahăr a unui băiat și curând am observat că mama lui era gata să leșine. „Știți, mi-a spus ea, uneori numai faptul că mă aflu în apropierea alimentelor la care aș putea fi sensibilă îmi provoacă aceleași simptome." Avea o stare de slăbiciune ca reacție la zahărul pe care îl ținea în mână fiul ei.

---

[6] National Institute of Allergy and Infectious Diseases, „Asthma: A Concern for Minority Populations", *National Institutes of Health* (octombrie 2001). http://www. niaid.nih. gov/factsheets/asthma.htm.

Într-un studiu, cercetătorii au fiert crevete și au analizat aburul. Ei au descoperit particule de alergeni din crevete în vapori și au ajuns la concluzia că inhalarea aburului respectiv poate provoca reacții semnificative la indivizii sensibili.[7]

PENELE

Penele pot provoca o serie de reacții. Mulți oameni dorm pe perne sau cu plăpumi umplute cu pene, necunoscând faptul că acestea pot cauza probleme cu sinusurile, declanșând astmul. O femeie pe care am tratat-o mi-a declarat că suferise de afecțiuni ale sinusurilor toată viața ei. I-am eliminat sensibilitatea la pene cu ajutorul BioSET și după 25 de ore am testat-o din nou. Problemele nazale și celelalte simptome din zona sinusurilor dispăruseră complet.

PRAFUL DIN LOCUINȚĂ

Cea mai serioasă sensibilitate a astmaticilor ține de praful din locuință. Există multe componente ale prafului care pot duce la reacții alergice, dar cea mai importantă o reprezintă acarienii. Acarienii sunt niște creaturi microscopice asemănătoare unor insecte și înrudite cu păianjenii, care trăiesc în saltele, perne, pături, covoare, mobilă tapițată și în draperii. Mochetele așezate direct pe ciment tind să adăpostească acarieni. Ei prosperă în condiții calde și umede și la altitudini scăzute, iar dieta lor o constituie particulele uscate de piele umană. Femelele acarienilor pot depune între 25 și 50 de ouă, iar o nouă generație apare la fiecare a treia săptămână. Saltelele și alte obiecte din gospodărie conțin un număr mare de acarieni vii și morți. Deșeurile produse de aceste creaturi sunt principalele cauze ale sensibilității la praf și le dau cel mai multe de furcă astmaticilor. Fiecare acarian produce în jur de 20 de particule

---

[7] Public Education Committee, „Tips to Remember: Food Allergy", *American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology.* www.aaaai.org/patients/publicedmat/tips/ foodallergy.stm.

de excreție pe zi și oricare dintre ele poate să determine reacții alergice, inclusiv curgerea nasului, strănut, ochi lăcrimoși, tuse și wheezing, mult timp după ce acarianul a murit.

Mai multe studii au demonstrat că acei copii care sunt expuși la acarieni au șanse mai mari să ajungă astmatici. Alergenii produși de acarieni au un efect atât de dăunător asupra plămânilor, încât pot declanșa astmul la unii indivizi. Nivelul de expunere la alergenii produși de acarieni și severitatea astmului presupun o interdependență complexă.

Praful din locuință poate fi produs și de factori iritanți din interior, așa cum sunt fibrele, plantele și materiile de proveniență animală, dar și penele, bumbacul, lâna, iuta, cânepa sau părul de animale, care pot fi găsite pe multe obiecte din locuință. Componentele mai puțin plăcute din praf pot include particule moarte de piele umană și animală, saliva animalelor, mucegaiuri și excremente de gândaci.

Jackie, o fetiță astmatică de opt ani, obișnuia să tușească încontinuu după ce mergea la culcare în fiecare seară. Atunci când am desensibilizat-o la particulele din praf, saltele și tapițerie, a încetat să mai tușească la culcare.

MUCEGAIURILE

Mucegaiurile reprezintă fungi miniaturali alcătuiți din aglomerări de firișoare. Incapabili să-și producă hrana direct din lumină și aer, ei trăiesc pe resturile de plante sau animale, pe care le descompun pentru a se hrăni. Sunt printre cele mai răspândite organisme de pe pământ, existând zeci de mii de varietăți. Probabil că mucegaiul care crește pe pâine e cea mai cunoscută variantă. Unele mucegaiuri pot aduce anumite beneficii — ele produc penicilina și alte antibiotice sau sunt necesare în agricultură. Însă pot produce și toxine puternice și reprezintă cauzele majore ale îmbolnăvirii la plante. Multe mucegaiuri se reproduc prin eliberarea de spori în atmosferă, care mai apoi se așază pe materii organice și cresc în mănunchiuri de mucegai. Sporii purtați de vânt sunt mult mai numeroși decât

bobițele de polen și pot cauza simptome alergice atunci când sunt inhalați.

Mucegaiurile pot fi întâlnite în majoritatea mediilor de viață, atât în interiorul, cât și în exteriorul locuinței, dar și pe alimente. Modul în care sunt distribuite variază de la o regiune la alta. Spre deosebire de polenuri, mucegaiurile nu apar doar într-un anumit anotimp, deși creșterea lor e încurajată de căldură și de un grad mare de umiditate. Prin urmare, ele sunt mai răspândite în anotimpurile ploioase. În spațiul exterior, mucegaiurile sunt mereu prezente în aer, cu excepția cazului în care pământul este acoperit de zăpadă. Ele sunt prevalente în zonele umbrite și umede, pe frunzele moarte și pe alte tipuri de vegetație aflate în putrefacție și acolo unde plantele au fost afectate. Fungii se întâlnesc cel mai des în zonele temperate, în apropierea oceanelor și pe ariile unde e mai puțină zăpadă.

În America de Nord, culturile de grâu sunt deosebit de susceptibile la tăciune și la rugina grâului. Angajații fermelor expuși la aceste ciuperci manifestă adesea multe dintre simptomele unei sensibilități. Expunerea crește enorm în cazul unor activități ca treieratul, balotarea și secerișul, care duc la eliberarea sporilor. Cei care lucrează în curte împrăștie sporii și atunci când taie iarba sau curăță arbuștii uscați. Nivelurile cele mai ridicate de spori ai fungilor, precum alternaria și cladosporium, sunt atinse în zilele fierbinți, fără ploaie și cu o adiere ușoară. Noaptea și în timpul ploilor se pot întâlni cu totul alte tipuri de ciuperci. Este vorba de ascomicete, tipuri cărnoase numite basidiomicete și drojdii, care au nevoie de o umiditate ridicată și trebuie să fie împroșcate de picăturile de ploaie pentru a ajunge în atmosferă.

Anumite mucegaiuri apar în zonele umede ale casei, cum sunt băile și pivnițele, în timp ce altele pătrund din exterior. Casele au întotdeauna mucegaiuri, iar cel mai ridicat grad de expunere există acolo unde plantele au fost stocate sau procesate. Printre mucegaiuri se numără oidiumul și rugina grâului, care reprezintă și importanți agenți alergeni. Mucegaiurile intră

și în compoziția dietei noastre, în alimente ca brânza albastră, împreună cu ceilalți membri ai grupei fungilor, ciupercile.

Mucegaiurile sunt deosebit de iritante în cazul astmaticilor; de fapt, nu am cunoscut niciun astmatic care să nu fi fost afectat de ele. Pot cauza curgerea sau înfundarea nasului, sinuzită, polipi nazali, eczeme și multe alte tipuri de probleme. Desensibilizarea făcută de BioSET împotriva acțiunii nocive a mucegaiurilor și sporilor poate îmbunătăți în mod remarcabil starea celor care suferă de o formă severă de astm, precum și în cazul persoanelor cu probleme cronice de sănătate: oboseală cronică și o digestie neadecvată. O femeie pe care am tratat-o suferea de dureri de spate determinate de artrită de fiecare dată când se așeza pe un anumit obiect de mobilier. Am descoperit că de fapt reacționa la mucegaiul dintr-o plantă așezată în apropierea mobilei respective.

ANIMALELE DE CASĂ

O altă sursă a sensibilităților o reprezintă animalele domestice. Practicienii BioSET elimină în mod curent sensibilitățile la animale și particulele de proveniență animală, inclusiv cele legate de lâna de oaie și de puful de gâscă. Pisica este cea mai periculoasă, iar ținerea sunt control a alergenului specific poate fi dificilă. O pisică are în blana ei între 60 și 130 de miligrame de alergeni și îi răspândește cu o rată de aproximativ 0,1 miligrame pe zi. Prin urmare, mocheta și mobilierul tapițat pot acumula cantități vaste de astfel de particule. Înlăturarea animalului ar putea fi cea mai eficientă metodă de rezolvare a problemei, dar rezultatele nu se vor face simțite imediat. Alergenii pot rămâne în casă multe luni după ce animalul a părăsit-o.

Indivizii cu sensibilități la animale pot reacționa la proteinele din pielea, urina sau saliva lor, substanțe răspândite în întreaga locuință. Urina unor animale mici precum gerbilii și șoarecii poate produce și ea reacții alergice, creându-le probleme astmaticilor. În cazul pisicilor, alergia se datorează proteinelor din blană și salivă, nu și firelor de păr. Alergenii ajung în

atmosferă sub forma unor particule microscopice, care odată inhalate pătrund în nas și plămâni, putând cauza simptome astmatice. Deși diversele rase de pisici produc mai mulți sau mai puțini alergeni, nu există nicio legătură între lungimea părului animalului și cantitatea de substanță iritantă.

Alergenii de pisică pot fi descoperiți în case în care nu au intrat niciodată sau în locuri publice unde animalele nu au acces. Asta se întâmplă datorită faptului că alergenul de pisică este deosebit de lipicios și e purtat pe haine de la locațiile cu pisici în alte zone. Este aproape imposibil să nu fim expuși la un anumit nivel de alergen de pisică. Din cauză că mai mult alergen este prezent, în mod evident, în locuințele unde trăiesc pisici, un individ cu sensibilitate la acest alergen va manifesta simptome mult mai rapid atunci când se află în spațiile respective. Cantitatea de particule din atmosferă poate fi redusă prin deschiderea ferestrelor, folosirea aparatelor de aer condiționat și a unor purificatoare eficiente.

Mochetele, mobilierul tapițat și saltelele conțin alergenul chiar și după ce pisica a părăsit locuința sau nu mai are voie să intre în dormitor. Poate dura chiar și 20 de săptămâni până când nivelul de alergen din carpete se va diminua atingând cantitatea găsită în casele fără pisici și e nevoie de până la cinci ani ca același lucru să se întâmple cu saltelele. Întrucât alergenul de pisică poate fi găsit și pe suprafețele verticale, și pereții ar trebui curățați atunci când încercați să-l îndepărtați.

Deoarece alergenul de pisică este atât de nociv și reprezintă un potențial declanșator al astmului, copiii pot reacționa atunci când se joacă cu alți copii care au pisici și sunt purtători de particule de piele sau de salivă animală. Astfel, întotdeauna îi desensibilizez pe astmatici la alergenul de pisică, indiferent dacă au sau nu animale de casă.

Carol e o pacientă cu o formă gravă de astm și eczemă, dar și reacții severe la alergenii de animale, mai ales de pisică. La serviciu, reacționa puternic la particulele de piele de pe hainele colegilor care aveau pisici. Era singurul alergen imaginabil care putea să-i provoace simptome atât de grave. Mâncărimile,

durerile și wheezingul erau atât de puternice, încât aproape că o făceau complet neputincioasă. Îndată ce i-am eliminat sensibilitatea față de câini și pisici, spre marea ei surpriză, a scăpat de alergie și de simptomele ei. Reacțiile de slăbiciune accentuată provocate de particulele aduse de colegii ei au dispărut complet.

POLENUL

Polenul, un alt tip de substanță inhalată, are un efect mai larg răspândit decât am fi crezut. De exemplu, am putut elimina sensibilitățile față de anumite fructe tratând persoana față de polenul copacului care făcea fructele respective. Iar reversul acestei proceduri este și el valabil; desensibilizarea față de fructe și zaharuri poate vindeca sensibilitățile la polen.

Polenul nu poate fi evitat, dar cantitatea din atmosferă variază mult pe parcursul anului. Polenul copacilor provoacă probleme în prima parte a primăverii, polenul ierbii își face apariția de la sfârșitul primăverii la începutul verii, iar polenul buruienilor cauzează răbufniri alergice vara târziu. Aceste tipare sezoniere variază mult de la o regiune la alta și este important să aflați cum stau lucrurile în zona în care locuiți. De exemplu, rugina are cele mai ridicate niveluri pe Coasta de Est și în Midwest, de la jumătatea lui august până la sfârșitul lunii octombrie. În climatele temperate, cum e cel din zona Californiei, polenul este prezent întregul an. Vremea și perioada zilei pot avea și ele un efect asupra simptomelor astmatice; rugina, de exemplu, își eliberează polenul dimineața devreme.

Rugina este un dăunător comun. S-a estimat că planta cauzează până la 75% din cazurile de febra fânului din estul Statelor Unite. Există 17 specii diferite și fiecare plantă produce până la un miliard de granule de polen care pot fi purtate de vânt până la 800 de kilometri distanță.

Polenul este produs de buruieni, arbuști, ierburi, flori și copaci. Atunci când tratez un astmatic, iau în considerare toate aceste posibilități. Îmi amintesc că am tratat un băiețel care începea să aibă wheezing de fiecare dată când ieșea la joacă.

l-am eliminat sensibilitățile la buruieni și arbuști, obținând unele îmbunătățiri, dar desensibilizarea față de iarbă a schimbat totul. Îl verific periodic, deoarece pot apărea tipuri noi de polen, provocând noi probleme.

FUMUL ȘI SUBSTANȚELE CHIMICE

Alte substanțe inhalate potențial dăunătoare sunt: fumul, smogul, poluanții, calcarul, parfumurile, vaporii emanați de căptușeala mochetei și formaldehida, care este aproape sigur un declanșator al atacurilor astmatice. Formaldehida este întâlnită în hainele noi, în etichetele îmbrăcămintei, covoare, spumă poliuretanică, parfumuri, materiale de finisare, echipamentele electronice, deodorante, clor și diverse alimente. În aer liber, sursa primară o reprezintă gazele de eșapament rezultate ca urmare a arderii benzinei și motorinei; în locuințe, provine din fumul de țigară, din mochete sau covoare și din mobilă. Substanțele poluante toxice pot fi emise de oricare dintre produsele de construcție, inclusiv de clei, vopsea (acrilică, pe bază de latex sau ulei), de dizolvantul pentru vopsea, terebentină și solvenții obținuți din rășina de pin. Produsele de gospodărie care emit vapori includ înălbitorul pe bază de clor și alte produse de spălat și combustibili precum motorina, gazele naturale, propanul și butanul. Freonul, care este conținut în sistemele de aer condiționat și în frigidere, și hidrocarburile, compușii chimici eliberați din arderea cărbunelui, petrolului și gazului, pot pune și ele probleme în cazul unor astmatici.

Deși sensibilitățile la fumul din interior pot include atât fumul de țigară, cât și pe cel de lemn, primul este cel mai neplăcut și mai periculos agent poluant de interior. Este alcătuit dintr-o combinație complexă de gaze și particule, conținând o sumedenie de substanțe chimice, inclusiv compuși sintetici adăugați frunzelor de tutun de către companiile producătoare de țigări. Fumatul în spații închise crește în mod substanțial cantitatea de monoxid de carbon, formaldehidă, dioxid de nitrogen, acroleină, hidrocarburi, cianidă de hidrogen și multe alte

substanțe din aer. Sobele cu lemne din locuințe sunt folosite de obicei în condiții de frig și în lipsa oxigenului, ceea ce duce la eliberarea unor mari cantități de monoxid de carbon și de alte chimicale și particule care pot fi inhalate. Folosirea preponderentă a lemnului drept combustibil a dus la apariția multor probleme asociate contaminării aerului din case. Fumul poate fi extrem de dăunător pentru cineva care suferă de astm.

FIBRELE SINTETICE

Lenjeria de pat din fibre sintetice este, la rândul ei, o sursă de alergeni inhalați. Un cercetător remarca: „Cercetătorii britanici au comparat 486 de copii care au suferit de atacuri de wheezing în ultimul an cu un grup similar de copii sănătoși. Ei au descoperit că acei copii care folosesc perne umplute cu fulgi au șanse mai mici să sufere de asemenea tulburări decât cei care dorm cu perne și lenjerii de pat sintetice. Dacă acest lucru este adevărat, pernele din fibre sintetice ar putea reprezenta o cauză nou identificată a astmului sever la copii și ar putea fi responsabile de jumătate din cazurile de astm analizate în cadrul acestui studiu."[8]

Astfel, deși pernele cu fulgi reprezintă un cuibar minunat pentru acarienii din praf, s-ar putea să nu fie recomandabil să le schimbăm cu cele din fibre sintetice. E posibil ca problemele cauzate de fibrele sintetice să se datoreze unei ușoare eliberări de vapori. (Fibrele sintetice sunt de regulă făcute din materiale plastice, ca în cazul poliesterului derivat din țiței, care ar putea elibera compuși organici iritanți o perioadă îndelungată.) Mulți astmatici care vin la mine au la fel de multe probleme cu pernele sintetice ca și cu cele umplute cu fulgi. În consecință, îi testez pentru ambele tipuri de perne și îi sfătuiesc să le

[8] Julian Crane și alții, „Increased House Dust Mite Allergen in Synthetic Pillows May Explain Increased Wheezing", *BMJ* 314 (1997): 1763, www.bmj.bmjjournals.com/cgi/content/full/314/7079/518, preluat în J. Kahn, „Synthetic Pillows May Aggravate Asthma Symptoms", *Medical Tribune News Service* (1995).

folosească pe cele la care nu au reacții adverse ori îi desensibilizez cu BioSET față de unul sau ambele tipuri.

Alergenii din mediul de locuit

Anumite alergii au loc numai în interiorul locuinței și unii astmatici prezintă simptome doar când se află acasă. E posibil ca substanțele iritante din mediul interior să fie responsabile de acestea.

Poluarea din cadrul locuințelor reprezintă o problemă serioasă, fiind raportată existența a cel puțin 500 de substanțe chimice în multe dintre clădiri. Acest tip de poluare provine din vaporii emanați de pereții despărțitori, de cablurile telefonice, vopsea și mochete sau covoare. Cea mai nocivă este formaldehida, o substanță chimică despre care am vorbit la secțiunea dedicată sensibilităților legate de inhalare. Anumite persoane sensibile reacționează imediat ce intră într-un magazin datorită formaldehidei existente în obiectele vestimentare noi.

Compușii organici volatili (VOC) se găsesc în multe produse din gospodărie, inclusiv în hainele curățate chimic, solvenții vopselelor, produsele de curățat, substanțele de tratare a lemnului, spray-urile cu aerosoli, odorizanții de cameră, combustibilii depozitați, articolele pentru modelism, dezinfectanții, loțiunile împotriva insectelor și produsele pentru automobile. Unele substanțe chimice par să penetreze membrana nazală, provocând congestii, curgerea nasului, lăcrimarea ochilor și, la astmatici, wheezing și tuse.

Azbestul, care reprezintă un pericol major pentru sănătate, a fost folosit din 1945 până în 1975 în materialele de construcție a plafoanelor, în cărămizile sintetice, învelișul pentru protecția acustică a pereților, marginile de protecție pentru aragaz, precum și ca izolator al boilerelor. Este un puternic declanșator al atacurilor astmatice.

Sensibilitățile la substanțele chimice din interior devin tot mai răspândite din cauză că în casele și clădirile bine izolate și cu o eficiență energetică ridicată există o ventilație deficitară.

Datorită atenției acordate de mass-media, în ultimii ani gradul de conștientizare a acestei probleme de către publicul larg a crescut. Calitatea proastă a aerului din interiorul clădirilor a fost asociată unei varietăți de sindroame sau grupuri de simptome cunoscute în general sub numele vag de „boala de clădire" sau „sindromul bolii de clădire". Acești termeni se aplică atunci când unul sau mai mulți ocupanți ai unei clădiri suferă de anumite simptome care sunt în aparență legate de un factor poluant din interior. Multe dintre aceste afecțiuni implică o hipersensibilitate a plămânilor și a sistemului respirator. În cazul uneia dintre boli, numită pneumonie hipersensibilă, praful de origine organică poate duce la apariția unor reacții și simptome complexe ale sistemului imunitar, inclusiv la iritația mucoaselor, tuse, senzația de apăsare din piept și oboseală. Cei ce suferă de aceste afecțiuni sunt diagnosticați ca având multiple sensibilități chimice (MCS) sau sensibilități la factorii de mediu (environmental illness - EI).

Sensibilitățile chimice se pot datora folosirii sau expunerii la produse cosmetice, parfumuri, spray-uri și alte produse pentru îngrijirea părului, la clor sau alte produse de curățare și detergenți. Un agresor comun este diclorbenzenul, întâlnit în bilele împotriva moliilor, spray-urile pentru țânțari, în substanțele dezinfectante și solvenți. Un studiu realizat în Hong Kong a sugerat că aragazurile prost ventilate pot duce la creșterea incidenței astmului și a altor probleme de respirație care pot cauza wheezing, lipsa aerului și febra fânului — precum și astm.[9] Și mașina dumneavoastră ar putea fi plină de agenți poluanți, de la plastic și mochete până la conservanții utilizați în cazul articolelor din piele. Îmi amintesc de o femeie care își îmbunătățise starea de sănătate în urma tratamentului până când și-a cumpărat un Jeep. Datorită slujbei, trebuia să petreacă mult timp în mașină și a început să tușească și să sufere de wheezing. Atunci când a găsit o sticluță cu conservant pentru articole din piele, pe care

[9] T. W. Wong, „Household Gas Cooking: A Risk Factor for Respiratory Illnesses in Preschool Children", *Archives of Disease in Childhood* 89, nr. 7, (iulie 2004): 631-636.

o uitase în compartimentul pentru mănuși, am desensibilizat-o la substanța respectivă cu ajutorul BioSET. De atunci, a fost capabilă să conducă distanțe lungi fără să mai aibă probleme.

Casa și mașina nu sunt singurele zone periculoase — mai mult de jumătate dintre americani suferă de o formă de astm cauzată de inhalarea unor substanțe iritante la locul de muncă. Un articol raporta că între 5 și 15% din toate cazurile de astm sunt provocate de iritanți din mediul profesional.[10] Aceștia pot cauza diverse probleme, de la o respirație îngreunată, wheezing și inflamarea plămânilor până la atacuri ce pot pune în pericol viața bolnavilor. Conform spuselor autorului, agenții de la locul de muncă cei mai des incriminați de stârnirea atacurilor astmatice sunt izocianații, substanțe chimice folosite la producerea spumei pentru scaune obișnuite sau de mașină și la vopselele sau cleiurile tip spray. Un raport recent al unei comisii formate din 12 membri ai Colegiului American de Medici Pneumologi estimează că 5% dintre muncitorii expuși la izocianați se vor îmbolnăvi de astm.[11] Printre alți iritanți comuni de la locul de muncă ce pot cauza astm se numără latexul, mucegaiurile, particulele de piele animală și praful rezultat în urma procesării cerealelor și a lemnului.

Alergenii din mediul exterior

Sensibilitățile produse de factori de mediu precum poluarea, substanțele chimice și toxinele din atmosferă ne slăbesc sistemul imunitar și determină probleme grave de sănătate, mai ales în rândul astmaticilor.

Poluarea din mediul exterior poate fi rezultatul unor cauze naturale — ca erupțiile vulcanice, furtunile de praf sau incendiile de pădure — sau al acțiunii oamenilor, de pildă gazele de

---

[10] Sami Youakim, „Work-Related Asthma", *American Family Physician* (1 decembrie 2001). http://www.aafp.org/afp/20011201/1839.html.

[11] „Preventing Asthma and Death from Diisocyanate Exposure", DHHS *(NIOSH)*, publicația nr. 96-111 (1996). www.cdc.gov/Niosh/asthma.html.

eșapament, arderea carburanților fosili și rafinarea țițeiului. Poluarea generală a aerului și smogul ne afectează pe toți. Mulți oameni suferă doar de inflamații ale ochilor sau de congestii nazale, dar astmaticii pot avea dificultăți grave de respirație. Există dovezi științifice substanțiale care atestă legătura dintre poluarea atmosferică și răspândirea bolilor însoțite de o scădere a funcției pulmonare, mai ales în rândul copiilor. Dioxidul de sulf poate cauza spasme ale bronhiilor, erupții, boli gastrointestinale, inflamarea pereților vaselor sangvine (vasculită) și alte afecțiuni înrudite. Inhalarea de ozon a fost asociată cu o hipersensibilizare temporară sau poate chiar permanentă și s-a găsit o legătură între expunerea îndelungată la dioxid de nitrogen și creșterea numărului de boli respiratorii.

TOXINELE ARTIFICIALE

Din momentul intrării în vigoare a Actului pentru un Aer Curat, în toamna anului 1995, metil-terț-butil-eterul (MTBE) a început să fie adăugat în benzină pentru a reduce cantitatea emisiilor de monoxid de carbon. Din păcate, acest aditiv este responsabil de sporirea problemelor de la nivelul bronhiilor și plămânilor, precum și erupții ale pielii și simptome ca dezorientarea. Din 1999, în California și în alte regiuni, MTBE a început să fie retras succesiv de pe piață din cauza contaminării apelor freatice, ceea ce putea avea efecte nedemonstrate asupra sănătății. Majoritatea rafinăriilor au ales să folosească MTBE în locul altor oxigenate în primul rând datorită caracteristicilor sale de combinare și din cauze economice. Era produs din gaze naturale, care sunt mai ieftine decât petrolul. În 1995, niveluri ridicate de MTBE au fost descoperite întâmplător în fântânile din Santa Monica, California. Dezvăluiri ulterioare făcute de Statele Unite au indicat existența a zeci de mii de fântâni contaminate în întreaga țară. Agenția Internațională de Cercetare a Cancerului, o agenție din cadrul Organizației Mondiale a Sănătății, susține că MTBE nu este clasificabil ca potențial carcinogen. Însă expunerea la cantități ridicate de MTBE duce la o

sumedenie de riscuri legate de sănătate fără legătură cu cancerul. Deși nu au fost făcute studii legate direct de astm, conform unor observații întâmplătoare există anumite cazuri de îmbolnăviri ce par să fie asociate cu MTBE.[12]

Substanțele de propulsare utilizate de astmatici în dozele de inhalatori conțin clorofluorocarbonați (CFC), agenți chimici care, atunci când sunt eliberați în atmosferă, devin parte a amestecului de substanțe chimice ce pot afecta stratul de ozon al Terrei. Acești CFC se găsesc și în aparatele de aer condiționat, în spray-urile de păr, în solvenții de curățare și în alte produse de propulsare.

Alți factori de poluare a atmosferei includ gazele de eșapament, acidul nitric și acidul sulfuros (provenit de la fabricile care ard cărbuni și de la fumul de benzină) și praful de azbest, generat de frânele automobilelor în cantități suficiente pentru a fi măsurate. Fumul, gazele de evacuare și pesticidele conțin oxid de etilenă; gazele de eșapament conțin sulfură de cadmiu și oxid de crom, un produs secundar al combustibilului avioanelor cu reacție; și vopseaua (din latex, ulei etc.) conține plumb. Fertilizatoarele conțin uneori cianamidă de calciu (nitrat de calciu), care poate fi întâlnită și în alimente, nitrat de potasiu (salpetrul), superfosfat și zgură.

TOXINELE NATURALE

Radonul este o toxină prezentă în mod natural în mediul înconjurător, un produs secundar al uraniului 238. Se formează în sol și rocă și se poate acumula în spații închise. Riscurile sunt evaluate în funcție de intensitatea radiației și de durata expunerii unei persoane la toxină. Absorbția de radon are loc prin inhalare și prin consumul apei freatice contaminate. Nivelurile cele mai ridicate se înregistrează în cursul lunilor calde ale anului

---

[12] John R. Froines, „An Evaluation of the Scientific Peer-Reviewed Research and Literature on the Human Health Effects of MTBE, Its Metabolites, Combustion Products and Substitute Compounds", Universitatea din California, Davis. www.tsrtp.ucdavis.edu/ mtberpt/vol2.pdf.

și sunt mai crescute în părțile inferioare ale spațiilor închise. Există o incidență sporită a cancerului pulmonar în rândul minerilor care lucrează într-un mediu bogat în radon și al locuitorilor caselor rezidențiale cu niveluri foarte mari ale acestei substanțe.

Mulți oameni sunt sensibili și la radiațiile naturale. De exemplu, obișnuiam să am dureri de cap de fiecare dată când stăteam o vreme la soare, indiferent dacă purtam o pălărie sau o eșarfă. De când am fost desensibilizată față de radiațiile solare, nu am mai avut probleme de acest gen. Nivelurile radiației fluctuează și sunt mai ridicate în timpul schimbărilor meteorologice. Unii oameni se simt rău de fiecare dată când vine ploaia sau când vremea se modifică într-un fel sau altul. Starea astmaticilor, în special, tinde să se înrăutățească în asemenea momente, dar tratamentul BioSET împotriva sensibilității la radiații poate schimba acest lucru.

Dioxidul de carbon poate, la rândul lui, să determine anumite reacții alergice, ducând la concentrarea acestui gaz în lichidele din organism. Sensibilitatea se face remarcată mai ales la oamenii care urcă la mari altitudini și aterizează sau își iau zborul cu un avion, dar poate fi provocată și de consumul apei carbogazoase. Am văzut persoane care aveau simptome de astm și migrene ca urmare a acestei alergii. Pentru a reuși să normalizeze proporția gazelor din organism, persoanele sensibile trebuie să respire mai profund, ceea ce poate duce la dispnee, o formă de anxietate asociată cu incapacitatea de a respira suficient pentru a-și satisface nevoia de aer. Reacția alergică la dioxid de carbon mai poartă și denumirea de „foame de aer", o experiență care majorității astmaticilor li se pare înfricoșătoare. Întrucât mulți astmatici sunt, de asemenea, alergici la adrenalină, teama poate agrava simptomele pe măsură ce nivelul ei crește.

SCHIMBĂRILE ATMOSFERICE

Schimbările atmosferice pot avea efecte dramatice asupra astmaticilor, mai ales când temperatura scade și umiditatea crește. Chiar și săritul în apă rece, consumul unor alimente de

la frigider sau inhalarea de aer rece poate provoca un atac. O pacientă cu astm care călătorea des la New York mi-a spus că imediat ce simțea frigul iernii începea să tușească. Îndată ce i-am eliminat sensibilitatea la frig, vremea nu a mai afectat-o și putea să-și petreacă o parte a anului acolo fără să se îmbolnăvească.

ÎNȚEPĂTURILE DE INSECTE

Printre insectele care înțeapă se numără albinele, gărgăunii, viespile și alte două tipuri de viespi — cea galbenă și cea cu fața albă. Toate pot cauza reacții alergice. Există șase tipuri de reacții de bază la înțepăturile insectelor:

- O mică reacție locală
- O reacție locală extinsă
- Urticarii sau erupții, probleme care nu pun viața în pericol
- Reacții care pun viața în pericol, cum ar fi umflarea gâtului, ceea ce duce la blocarea respirației
- Un atac de astm
- Amețeală și stări de leșin

Atunci când căile respiratorii sunt blocate în zona gâtului, e posibil să fie necesară injectarea unei substanțe care să conțină venin. Asemenea injecții dau rezultate pozitive în 80 până la 100% din cazuri.

Cel mai bun mod de a reacționa la insectele care înțeapă este să le evitați și să luați unele măsuri de precauție: purtați încălțăminte atunci când mergeți prin iarbă; nu staționați în preajma tomberoanelor de gunoi; limitați folosirea parfumurilor și purtarea hainelor viu colorate (care pot atrage insectele) în zonele în care roiesc.

Practicienii BioSET au obținut succese deosebite în tratarea sensibilităților ușoare la înțepăturile de insecte. După ce pacienții sunt desensibilizați, ei ar trebui să aibă reacții mai puțin severe la înțepături.

O fată a fost adusă la cabinet de mama ei după ce, în aparență, fusese înțepată de o albină. Avea o erupție, brațul i se umflase și avea dureri mari. Am descoperit că, de fapt, insecta agresivă era o viespe și i-am eliminat sensibilitatea respectivă. Chiar înainte de a părăsi cabinetul toate simptomele înțepăturii, inclusiv erupția, dispăruseră complet. Am fost martora unor rezultate similare în cazul înțepăturilor de țânțari, albine, păianjeni și căpușe.

Dorind să primească un tratament împotriva reacției la mușcătură, o pacientă a adus și căpușa la cabinet. Până în momentul plecării, toate reacțiile neplăcute ale mușcăturii dispăruseră deja.

Capitolul 6

CAUZELE METABOLICE ALE ASTMULUI

Printre cauzele metabolice ale astmului se numără sensibilităţile alimentare, stresul digestiv şi deficienţele de vitamine şi minerale. Rezistenţa sistemului respirator şi a celui imunitar depinde de o nutriţie adecvată. Reducerea sensibilităţilor alimentare, utilizarea judicioasă a vitaminelor şi mineralelor şi reducerea stresului digestiv ne permit să avem o imunitate bună.

Sensibilităţile alimentare

În cazul tuturor suferinzilor de astm, sensibilităţile alimentare reprezintă o cauză primară a bolii.

ZAHARURILE ŞI CARBOHIDRAŢII

Carbohidraţii şi zaharurile sunt întâlnite sub formă de: fructoză, în fructe; lactoză, în cazul produselor lactate; şi maltoză, în cereale, paste făinoase, produse de patiserie, cereale şi legume. Oamenii mănâncă în general prea mulţi carbohidraţi,

iar intoleranța față de aceștia — mai precis, incapacitatea de a digera zaharurile și dextroza — este destul de larg răspândită. O intoleranță nediagnosticată la zaharuri poate juca un rol important în cazul multor sensibilități. În practica mea, am întâlnit adeseori o intoleranță la carbohidrați în cazul pacienților care suferă de astm sau de sinuzită. În cazul astmaticilor sau al oricărei persoane cu sensibilități sau cu un sistem imunitar suprasolicitat, zahărul poate determina producerea unei cantități excesive de mucus, provocând simptome astmatice severe. Sensibilitățile la zahăr reprezintă o cauză comună a acumulării de mucus la nivelul bronhiilor, plămânilor, gâtului și sinusurilor.

Am asistat adeseori la compromiterea severă a sistemului imunitar al unor copii, din cauza cantităților excesive de zahăr și carbohidrați din alimentație. Acești copii obosesc mult mai ușor decât alții, energia lor se epuizează într-o anumită perioadă a zilei, nu sunt capabili să se concentreze și să fie atenți o perioadă lungă de timp și au permanent poftă de zahăr și carbohidrați. Atunci când copiii vin la cabinet cu o tuse cronică, excluderea zahărului din dieta lor face să înceteze imediat o mare parte din accesele de tuse. Tratamentul BioSET pentru desensibilizarea la zahăr le diminuează atât poftele, cât și tusea.

Zahărul este, de asemenea, unul dintre alimentele asociate sensibilităților la agenți infectanți, mai ales la bacterii și fungi. Consumarea unor cantități exagerate de dulciuri poate face ca un factor infecțios ascuns sau adormit să se activeze, inițiind o serie de îmbolnăviri ca infecții ale urechii, ale sinusurilor sau bronhiilor. În cazul copiilor, ele pot determina absențe școlare repetate.

Pe lângă zaharuri, este deosebit de important ca indivizii să elimine și să fie desensibilizați față de proteine. Mulți indivizi sunt sensibili la aminoacizi. Oamenii intoleranți la un aminoacid sau la mai mulți nu reușesc să-i asimileze sau să-i digere în mod adecvat și, prin urmare, organismul lor nu-i poate utiliza. Sensibilitatea se poate exprima printr-o poftă de proteine și zahăr, întrucât corpul uman nu e capabil să absoarbă zahărul în lipsa aminoacizilor necesari. Pe lângă asta, 50% dintre proteinele ingerate sunt transformate în zaharuri, un alt motiv pentru

care sensibilitatea la aminoacizi poate creşte pofta de zahăr. Întrucât creierul are nevoie de o aprovizionare constantă cu glucoză, este important să se verifice şi să se elimine nu numai sensibilităţile la zaharuri, ci şi cele la aminoacizi şi la proteine.

Atunci când mâncăm cantităţi mari de zaharuri, se epuizează sursele de vitamine B şi de minerale, mai ales de potasiu. Persoanele intolerante la grupa vitaminelor B pot înregistra un deficit al acestora, pentru că organismul lor nu le poate absorbi şi utiliza. În cazul lor, este important să se apeleze la terapia BioSET adresată vitaminelor B înainte de înlăturarea sensibilităţii faţă de zaharuri. Altfel, nivelul deja redus de vitamine B s-ar putea diminua şi mai mult. Deficienţele vitaminelor B pot cauza depresie, oboseală mentală, lipsa energiei şi o senzaţie de epuizare.

În cazul multor oameni, zahărul este responsabil şi de apariţia balonărilor şi a infecţiilor micotice. Am descoperit că persoanele sensibile la vitaminele B şi la zahăr au şanse deosebit de mari să sufere de infecţii micotice.

Ca urmare a unor deficienţe legate de vitaminele B, se instalează, fără excepţie, o poftă excesivă de carbohidraţi şi zaharuri. Atunci când oamenii îmi spun că simt nevoia să consume carbohidraţi complecşi, întotdeauna le testez sensibilităţile la grupa vitaminelor B şi la zahăr. Dacă au poftă de zaharuri, le verific sensibilităţile faţă de aminoacizi pe lângă cele la vitaminele B.

GRĂSIMILE

Grăsimile trebuie să fie bine digerate pentru ca organismul să poată întrebuinţa acizii graşi necesari menţinerii sănătăţii sistemului nervos. Acizii graşi ajută la controlarea neurotransmiţătorilor şi la producerea şi secreţia hormonilor vitali, printre care cei produşi de glanda tiroidă, de suprarenale şi de glanda pituitară. Ei acţionează ca antioxidanţi şi inhibă secreţia acidă din stomac. Eliminarea sensibilităţilor la grăsimi le poate aduce multe beneficii astmaticilor.

PRODUSELE LACTATE

Sensibilitățile la produse lactate precum laptele, iaurtul și brânza reprezintă unele dintre cele mai comune și recunoscute forme de alergii alimentare. Am descoperit că ele pot fi adeseori eliminate prin desensibilizarea la calciu, cazeină, albumină și lactoză. Uneori, e necesar să se facă o desensibilizare față de produsul lactat în sine. Adoptând întregul tratament BioSET, inclusiv terapia cu enzime, intoleranțele sau sensibilitățile la lactate pot fi diminuate.

Una dintre cele mai frecvente reclamații privind sensibilitatea la produsele lactate implică prezența mucusului în exces. Probabil că noi toți am avut această experiență într-un moment sau altul — nevoia de a ne elibera gâtul după ce am mâncat un anumit aliment. Îmi amintesc de o femeie care avea constant mucus în gât, mai ales după ce mânca produse lactate. După ce am desensibilizat-o cu BioSET, această problemă a încetat să mai apară, indiferent ce mâncare consuma, inclusiv lactate. A fost foarte mirată întrucât, lucrând în domeniul sănătății, credea că produsele lactate produc întotdeauna mucus. Înainte de a descoperi tratamentul, și eu avusesem aceeași convingere și am fost la fel de surprinsă de rezultatele obținute.

OUĂLE

Întrucât foarte mulți oameni sunt extrem de sensibili la ouă, e o certitudine faptul că aceste alimente pot să declanșeze astmul. Eliminarea intoleranței la ouă se produce deseori prin simpla desensibilizare față de aminoacizi realizată la începutul tratamentului BioSET.

PRODUSELE DIN SOIA

Soia este o sursă vegetariană de proteine, dar poate fi adeseori un factor alergen. Multe mame mi-au spus că scot cât mai curând laptele din alimentația copiilor lor, înlocuindu-l cu preparate din orez sau soia. Ele au intenții bune, însă această

practică îi poate condamna pe copii la infecții cronice ale aparatului respirator superior, provocate de sensibilitatea la soia.

Soia este folosită în zilele noastre pentru a obține lapte, brânză, nuci, făină și „carne" vegetariană, iar noi produse apar tot timpul. Lecitina e un produs din soia folosit frecvent în dulciuri pentru a preveni uscarea lor și pentru a ajuta la emulsifierea grăsimilor. Din acest motiv, eliminarea sensibilității la lecitină poate rezolva și sensibilitatea la ciocolată. Soia este folosită și în alte alimente, unele dintre ele la care nu v-ați aștepta. Făina de soia este folosită în bomboane, ciocolată de casă, bomboane de ciocolată cu alune și caramele. Unele patiserii folosesc laptele de soia în locul celui de vacă. Produsele din soia sunt folosite și la creme și în unii înlocuitori ai cafelei, dar și în produse pentru gospodărie, de pildă lacuri și vopsele, emailuri, vopsea tipografică, creme pentru masaj, celuloid, tapet, îmbrăcăminte, nitroglicerină, unele tipuri de mâncare pentru câței, adezivi, săpun, fertilizatori, unele părți ale automobilului, textile și uleiuri lubrifiante. Pe măsură ce soia devine tot mai larg răspândită în mediul înconjurător, este important ca persoanele sensibile să fie tratate.

CEREALELE

Porumbul reprezintă un factor alergen major. Multe alimente la care probabil nu v-ați aștepta conțin porumb sub formă de amidon sau sirop. Majoritatea alimentelor semipreparate conțin amidon, ca și multe mâncăruri chinezești, praful de copt și pasta de dinți. Este folosit ca substanță-liant în majoritatea pilulelor și vitaminelor, inclusiv în aspirină, Tylenol și alte tipuri de medicamente. Siropul de porumb este un îndulcitor comun din băuturile acidulate. Porumbul mai este folosit și într-o mulțime de amestecuri de legume congelate, în conserve și în alimentele gătite cu ulei de porumb. Și mătasea porumbului este utilizată pentru multe produse cosmetice.

O altă cereală la care oamenii sunt sensibili este grâul. Alimentele care conțin grâu sunt atât de numeroase, încât le-am enumerat separat, într-o listă inclusă în Anexa A.

Orzul, ovăzul și secara pot acționa și ele ca alergeni. Practicienii BioSET recomandă în general o alimentație lipsită de cereale pentru majoritatea persoanelor, mai ales în cazul astmaticilor. Zaharurile și cerealele contribuie la o multitudine de probleme de sănătate, din cauza cărora oamenii recurg adesea la medicamente. Astmaticii și cei care au probleme cu sinusurile au parte de o schimbare totală a stării de sănătate în momentul în care reușesc să renunțe la zaharuri și cereale. De aceea, ne sfătuim pacienții să se ferească de zahăr, cereale și de toate alimentele care le conțin, inclusiv de prăjituri, bomboane, biscuiți sărați, pâine, cereale, paste făinoase și chiar batoane energizante, care conțin cantități ridicate de carbohidrați. În locul lor, încercați să vă bazați alimentația pe legume și mai ales pe fructe și pe proteine din pește, pui, fasole, nuci și uleiuri.[1] S-ar putea să vă întrebați de ce nu eliminăm pur și simplu sensibilitățile la cereale, permițându-le apoi oamenilor să le consume măcar din când în când. Pornind de la experiența mea, am descoperit că sensibilitățile la cereale nu pot fi eliminate din cauza componentelor metabolice denumite antinutrienți. Antinutrienții pot provoca reacții autoimune agresive, în timpul cărora organismul își atacă propriile țesuturi. Eliminarea cerealelor este singura opțiune viabilă, iar în cazul astmaticilor această afirmație este cu atât mai adevărată. Schimbarea care se face simțită, din punct de vedere al simptomelor, atunci când cerealele sunt complet evitate poate fi extraordinară. Același lucru e valabil și în cazul indivizilor cu astm și sinuzită, ca și la cei cu afecțiuni autoimune.

FRUCTELE

Orice fruct poate fi un potențial alergen. Am văzut oameni care erau sensibili aproape la toate fructele, inclusiv la mere, banane, struguri, pere, pepeni, fructe acide, precum ananasul, căpșunile și kiwi, sau cele dulci, ca papaia și mango. Mulți copii

[1] Ellen Cutler, *„Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor"*, ed. a II-a, Curtea Veche Publishing, 2009.

beau prea mult suc de mere, ceea ce poate duce la formarea de mucus. Atât sucul de mere, cât şi bananele pot crea probleme, mai ales în cazul astmaticilor. Substanţele chimice cu care sunt stropite fructele pot reprezenta la rândul lor o problemă şi pot declanşa atacuri de astm.

Tratarea sensibilităţilor faţă de vitamina C poate elimina adesea alergiile la fructe, la fel cum se întâmplă cu alte ingrediente larg răspândite în fructe, ca acizii, fenolii (care conferă culoare, gust şi parfum alimentelor) şi salicilaţii (care au rol de conservanţi).

ALUNELE

Alunele reprezintă un aliment răspândit, dar şi un alergen şi o sensibilitate alimentară comună. Incidenţa alergiilor şi/sau sensibilităţilor la alune a sporit în ultimul deceniu, probabil datorită creşterii gradului de întrebuinţare a produselor pe bază de alune şi a untului de arahide ca sursă comună de proteine. Cercetarea a indicat că multe mame care alăptează mănâncă unt de arahide pentru a-şi suplimenta cantitatea de proteine ingerată pe parcursul alăptării. Din cauză că alergenul din alune este prezent în laptele de mamă, asta poate duce la apariţia unei intoleranţe la un copil predispus spre acest tip de probleme.

Printre reacţiile la alune se numără formarea de mucus, atacurile de astm şi, la cei alergici, şoc anafilactic. Practicienii BioSET pot elimina cu succes sensibilitatea faţă de alune la adulţi şi la copii, asta dacă nu există o reacţie imunitară de tip IgE, care poate fi foarte gravă şi depăşeşte limitele metodelor BioSET. Alte tipuri de nuci la care oamenii sunt adesea sensibili sunt nucile caju, pecan şi nucile de pădure.

SOLANACEELE

Vinetele, cartofii, roşiile şi ardeii graşi fac parte din familia solanaceelor. Fiecare dintre ele poate reprezenta un factor alergen serios, provocând reacţii astmatice instantanee. Am văzut

deja că solanaceele pot acționa ca factori iritanți în cazul suferinzilor de artrită sau al celor cu dureri de încheieturi. Uneori, reacțiile cauzate de aceste sensibilități pot fi diagnosticate greșit ca fiind artrită. Studiile au arătat că o sensibilitate la vinete este înrudită cu alergiile la anumite ierburi sau alți factori alergeni, precum rugina și mesteacănul sau particulele de piele animală.

LEGUMELE

Multe legume pot avea un potențial alergen. Ceapa este recunoscută ca un frecvent factor declanșator al atacurilor astmatice. Ardeii grași și cartofii sunt uneori problematici (vezi secțiunea privind solanaceele), la fel ca ignamele, castraveții și morcovii. Morcovii pot cauza alergii serioase; de fapt, am văzut oameni care începeau să sufere de wheezing imediat ce îi consumau. Uneori, desensibilizarea la vitamina A sau la alți fenoli (ingrediente care se găsesc sau sunt adăugate alimentelor pentru a le conferi aromă, culoare și miros și la care oamenii sunt uneori sensibili) va elimina sensibilitatea la morcovi, fără să fie nevoie să se facă un tratament propriu-zis dedicat acestora. De exemplu, înainte de a scăpa de sensibilitatea față de vitamina A, sufeream adeseori de dureri de cap surde și de grețuri după ce mâncam morcovi, dar acest lucru s-a schimbat. Fasolea uscată poate reprezenta și ea un potențial factor de risc, mai ales năutul (fasolea garbanzo), fasolea oloagă și pinto.

PEȘTELE, FRUCTELE DE MARE ȘI CARNEA

Peștele și fructele de mare pot determina reacții astmatice severe. Carnea de curcan, pui și fazan reprezintă, la rândul lor, sensibilități comune. De fapt, am descoperit că puiul este cel mai răspândit alergen alimentar. O sensibilitate la carnea de curcan este uneori legată de aminoacidul triptofan din compoziția sa, care e precursorul neurotransmițătorului serotonină (cu alte cuvinte, triptofanul poate fi transformat în serotonină). O sensibilitate la triptofan, implicând eventual și serotonina, poate

duce la apariția unor sentimente de depresie, oboseală și senzația de minte încețoșată.

CIOCOLATA, COFEINA ȘI CAFEAUA

Oamenii au în mod frecvent sensibilități determinate de ciocolată și cofeină. În realitate, o poftă de ciocolată indică de obicei o sensibilitate la aceasta. Pe lângă sursele evidente ale cofeinei, cafeaua și ceaiul, ea este și ingredientul ascuns din unele băuturi răcoritoare și medicamente ce pot fi obținute fără rețetă, cum ar fi Excedrinul și alte produse pe bază de aspirină. Atât sensibilitatea la cofeină, cât și cea la ciocolată, care tind să ducă la producerea de mucus în exces însoțit de congestie nazală, pot fi tratate cu BioSET.

Am avut o pacientă care întreaga viață a consumat cantități excesive de ciocolată și, la un moment dat, a remarcat că începea să tușească după ce o mânca. Într-o zi, când o desensibilizam față de altceva, a mâncat niște ciocolată și a început să tușească puternic și să sufere de wheezing. Atunci când i-am eliminat sensibilitatea la ciocolată, tusea a încetat imediat. Pofta a dispărut și nu a mai tușit niciodată după ce consuma ciocolată.

SAREA ȘI CONDIMENTELE

În mod surprinzător, s-a raportat că sarea de masă obișnuită poate declanșa astmul. Un studiu recent sugerează că există o corelație între nivelul de sare ingerat și simptomele astmatice, mai ales la bărbați. Un consum ridicat de sare este corelat cu decese provocate de astm la bărbați și copii. Alte studii au demonstrat că activitatea bronhială crește la bărbații care au un nivel al sării ridicat în alimentație, dar asta nu e valabil și în cazul femeilor.[2]

Majoritatea astmaticilor au sensibilități la condimente. De exemplu, usturoiul este un alergen comun, deși e considerat de

---

[2] *High-Salt Diet May Aggravate Asthma in Men.* California Center for Medical Consumers, Inc., Magazine Collection 73A3454 (1994).

mulți un aliment sănătos. Am cunoscut astmatici care au început să aibă wheezing după ce au mâncat usturoi în exces. El mai poate provoca indigestii, balonări și dureri de cap. Vanilia și îndulcitorii artificiali pot cauza reacții alergice la unele persoane.

MINERALELE

Minerale precum iodul, plumbul, magneziul, manganul, zincul, sulful, argintul și vanadiumul pot fi și ele problematice în cazul anumitor persoane.

FLUORUL

Fluorul, un alt factor ce poate declanșa astmul, se întâlnește în formă naturală în anumite alimente și în multe regiuni el este adăugat în apa de băut. Studii recente demonstrează o incidență crescută a anumitor probleme de sănătate cronice în cazul expunerii la fluor.[3] Deși au fost scrise multe lucrări privind beneficiile fluorului, oamenii trebuie să afle și despre posibilele pericole.

Aditivii alimentari

Mulți aditivi alimentari larg răspândiți le pot cauza probleme astmaticilor și altor persoane sensibile. Printre aceștia se numără sulfiții, MSG, proteinele vegetale hidrolizate, nitratul de sodiu și nitritul de sodiu. Sulfiții în mod particular pot fi potențial fatali în cazul astmaticilor. Am văzut câteva cazuri de copii care au avut reacții severe după ce au mâncat în restaurante fast-food. Majoritatea aditivilor alimentari sunt indicați în lista cu ingrediente a produselor, dar legea nu cere să fie menționați și dacă sunt folosiți în cantități infime, astfel încât persoanele sensibile îi pot ingera fără să conștientizeze acest lucru. Conservanți

[3] Carole Palmer și alții, „The Impact of Fluoride on Health", *Asociația Americană de Dietetică*, 105, nr. 10 (octombrie 2005): 1620–1628.

precum BHA şi BHT, folosiţi în ambalaje, pot şi ei să ducă la apariţia unor reacţii la persoanele sensibile care mănâncă alimentele învelite în ambalajul respectiv.

MSG (monosodiumul glutamat) a fost folosit mulţi ani ca amplificator de aromă pentru o varietate de alimente preparate acasă şi în restaurante. Produs printr-un proces de fermentare din amidon, zahăr din sfeclă şi din trestie de zahăr sau melasă, MSG este o sare de sodiu a acidului glutamic, un aminoacid care se găseşte în organismul nostru în mod natural. Acidul glutamic alcătuieşte o mare parte din proteinele unor alimente precum brânza, carnea, mazărea, ciupercile şi laptele.

Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a studiat multe dintre presupusele efecte adverse ale MSG, dar, din păcate, consideră în continuare că este un ingredient neprimejdios. Practicienii BioSET nu sunt de acord cu această etichetare, pentru că am desensibilizat mulţi oameni cu alergii la MSG şi am descoperit că este deosebit de problematic, îndeosebi în cazul astmaticilor.

Orice aliment ambalat care conţine MSG trebuie să treacă acest ingredient pe etichetă. Alte ingrediente care conţin glutamat sunt proteinele vegetale hidrolizate, autolizatul de drojdie, extractele de arome, aromele naturale şi glutamatul de potasiu. Proteinele vegetale hidrolizate conţin între 5 şi 20% glutamat şi sunt folosite în loc de MSG ca amplificator de aromă în multe alimente precum conservele de ton, supele la plic, legumele conservate şi carnea procesată. Persoanele sensibile la MSG pot avea reacţii şi la alte produse care conţin glutamat.

Reţineţi că nu e obligatoriu ca MSG şi alţi compuşi ai glutamatului să fie menţionaţi pe etichetă dacă ei fac parte dintr-un ingredient care a fost deja trecut în listă, de pildă proteinele vegetale hidrolizate. Acest lucru poate avea consecinţe serioase asupra persoanelor sensibile şi care nu au de unde să ştie că sunt expuse la aditivii respectivi.

Este important să verificaţi eticheta în orice situaţie. Urmăriţi conţinutul de MSG din sosuri, amestecuri pentru supă, tocane, zeamă de carne, carnea gata preparată, pui, peşte şi legume.

Chiar și în restaurantele care susțin că nu folosesc MSG puteți să-l întâlniți totuși în sosurile sau amestecurile de condimente cumpărate din comerț, întrucât proprietarii restaurantelor nu conștientizează că aceste alimente conțin glutamat. Deoarece este dificil să se evite complet MSG și ceilalți compuși ai glutamatului, cel mai bine este să vi se elimine această sensibilitate. Am obținut rezultate foarte bune în tratarea sensibilităților la MSG, proteine vegetale hidrolizate și la alți glutamați, precum și la ceilalți aditivi alimentari. Dacă nu sunteți sensibil la ei, organismul dumneavoastră va fi capabil să-i elimine rapid și cu ușurință.

Gume precum acacia, karaya, xantanul și tragacantul reprezintă un alt tip de aditivi care pot cauza probleme. Ele pot fi întâlnite în multe alimente, inclusiv în iaurt, batoane de ciocolată, brânză de vaci, băuturi răcoritoare, sos de soia, sos pentru friptura la grătar, macaroane cu brânză și mâncăruri semipreparate.

Printre alți aditivi se numără acidul ascorbic, acidul sorbic din conservele de carne; acidul benzoic, un conservant alimentar; difenil fenolul, un conservant pentru portocale; hexametilentetramina, un conservant folosit la conservele de fructe. Acidul pirofosforic este cel care îi dă cărnii culoarea roșie, mai ales în cazul celei procesate. Orto fenil fenolatul de sodiu, sulfura de sodiu, acidul sorbic și uretanul, utilizate în industria vinului, și carbamidul, care inhibă încolțirea cartofilor, pot să producă toate reacții alergice.

Un alt grup major de aditivi îl reprezintă salicilații, conservanți alimentari folosiți, printre altele, la producerea aspirinei. Mulți astmatici au probleme cu alimentele care conțin salicilați, deși se pare că e necesar să se adune depozite mari în organism înainte de a provoca o reacție.

Salicilații pot fi întâlniți atât ca aditivi alimentari, cât și ca substanțe care apar în multe alimente în mod natural. Salicilații pot fi tolerați în cadrul unei diete prin rotație pe durata a patru zile, dar nu și dacă sunt incluși în hrana zilnică. Majoritatea oamenilor sensibili nu vor reacționa de fiecare dată când mănâncă acest tip de alimente, cu excepția cazului în care consumă

cantități excesive. Salicilații apar într-o serie de fructe, inclusiv în mere, caise, mure, boysenberries*, cantalup, cireșe, merișor, curmale, guava, struguri, loganberries**, portocale, ananas, prune, zmeură, căpșuni congelate, agrișe și coacăze. Ei pot fi întâlniți și în cicoare, ardei iuți, andive, ciuperci, ardei grași, ridichi, în pasta de tomate, sucul de roșii, dovlecei, migdale, alune, castane, frunze de dafin, busuioc, chimen, șampanie, ardeiul iute uscat și mărunțit, boia, ghimbir, mentă, nucșoară, cuișoare, măsline verzi, piper alb, vinul de Porto, pliculețele de ceai, ceaiul din plante, aroma de vanilie și oțetul alb. O sumedenie de biscuiți sărați, anumite cereale, amestecuri pentru torturi, gogoși, fursecuri, prăjituri, cafea, produse de patiserie, tutun, maioneză, ketchup, jeleu și gelatină, bomboane, gumă de mestecat și carnea sărată de vită conțin la rândul lor salicilați.

Coloranții alimentari reprezintă o altă categorie importantă de aditivi. Voi analiza ceva mai târziu câteva studii de caz în care coloranții alimentari jucau rolul de agenți agresivi. Multe dulciuri, de pildă bomboanele, conțin o cantitate mare de coloranți. Chiar și alimentele vândute în magazinele cu produse ecologice pot conține coloranți, așa că e bine să fiți atent. Reacțiile la coloranți alimentari pot fi serioase, variind de la o constricție severă a căilor aeriene până la tuse, curgerea nasului și febră.

PESTICIDELE

Deși mulți oameni nu le percep astfel, pesticidele pot fi considerate aditivi alimentari și efectul lor poate fi deosebit de serios din cauză că sunt răspândite pretutindeni. Chiar și pesticidele interzise precum DDT-ul încă mai există sub formă de reziduuri în sol și în organismul uman. Am făcut niște teste

---

* Boysenberries — (*Rubus ursinus x idaeus*) soi încrucișat între zmeură și mure (*n. tr.*)

** Loganberries — (*Rubus loganobacus*) soi încrucișat între zmeură și mure (*n. tr.*)

câtorva persoane care aveau sensibilitate la DDT. Îmi amintesc că am tratat un bărbat care era infectat cu virusul HIV și suferea de oboseală severă și de un sistem imunitar slăbit. Unul dintre progresele realizate în tratamentul nostru a avut loc în momentul în care i-am eliminat sensibilitatea la pesticide, la care era deosebit de alergic. Mi-a spus că a crescut la o fermă unde îl ajuta pe tatăl său să stropească plantele și copacii cu pesticide.

Desigur că, în mod ideal, oamenii ar trebui să se hrănească cu produse organice, lipsite de pesticide, dar acestea sunt atât de larg răspândite în mediul înconjurător, încât e deosebit de greu să le evităm. Din acest motiv, practicienii BioSET îi desensibilizează adesea pe pacienții alergici.

ALCOOLUL

Berea, vinul și băuturile spirtoase pot cauza dificultăți în cazul multor persoane, iar la baza problemei se află conținutul de alcool al acestora. Practicienii BioSET elimină mai întâi sensibilitățile la vitaminele B și la zaharuri, apoi la alcool. De fapt, clinica noastră a reușit să desensibilizeze cu succes mai mulți alcoolici, tratându-le dependența, pentru ca apoi, cu ajutorul altor terapii, să reușească să se restabilească în întregime. Adesea, pofta de alcool provine din nevoia de zahăr și de vitamine B, ale căror rezerve sunt epuizate după consumul de alcool. Desigur, e vorba de un cerc vicios, întrucât alcoolul va goli și mai mult depozitele de vitamine B și de minerale.

Alcoolul nu este numai problema celor care consumă băuturi alcoolice. Organismul celui care consumă cantități mari de fructe și zaharuri produce alcool în mod natural. În cazul meu, alcoolul a reprezentat o sensibilitate dificil de tratat. Deși nu beam des, mâncam multe fructe și începusem să am semnele unei dependențe. După ce am fost desensibilizată pentru alcool și zaharuri, poftele mele s-au diminuat. Din acel moment, am remarcat și faptul că băutura nu-mi mai provoca dureri de cap, depresie sau alte simptome pe care le resimțisem anterior.

Băuturile alcoolice făcute din cereale le vor provoca reacții negative celor sensibili la ele. Alcoolul tinde, de asemenea, să agraveze sau să întrețină infecțiile cu drojdii sau alte micoze. Întrucât berea și vinul sunt făcute din drojdie, ele vor cauza probleme oricui suferă de sensibilități față de fungi. De aceea, este important să se elimine pofta de alcool prin desensibilizarea la fungi, mai ales în cazul astmaticilor, care sunt predispuși să aibă probleme de sănătate din cauza ciupercilor. Atât drojdia, cât și alcoolul din bere pot provoca neplăceri. Vinul conține alte ingrediente problematice — sulfiții, despre care am vorbit anterior, și histaminele, pe care le voi analiza în capitolul următor.

APA

Oricât de surprinzător ar părea, unii oameni reacționează negativ la apa de băut. O femeie mi-a declarat că trăiește cu impresia că e sensibilă la apa de izvor îmbuteliată pe care o consuma. De fiecare dată când bea, începea să tușească. Când i-am făcut analizele, am descoperit că avea într-adevăr o sensibilitate. Când a încetat să bea apa respectivă, tusea a dispărut, iar producția de mucus s-a diminuat semnificativ. Oamenii sensibili la apa îmbuteliată probabil că reacționează fie la un compus al acesteia, la fluor sau unele minerale, fie la sticlele de plastic. Unii chiar par să aibă o intoleranță față de apa de la robinet.

FENOLII

Fenolii sunt derivați ai benzenului folosiți atât pentru aromatizarea și colorarea mâncărurilor, cât și pentru conservarea lor. În anumite alimente, ei sunt prezenți și în mod natural. Îndată ce fenolii pătrund în fluxul sangvin, ei sunt descompuși la nivelul ficatului și excretați de vezica biliară în intestine sau eliminați prin urină. Laptele de vacă conține în mod normal niveluri ridicate de fenoli și va provoca adesea reacții adverse. Întrucât în lapte există *14 fenoli*, oamenii tratați pentru intoleranța la laptele de vacă și care, prin urmare, ar trebui să scape de

această sensibilitate, pot continua totuși să reacționeze negativ la fenolii respectivi până când sunt desensibilizați la fiecare substanță în parte. Roșiile, soia și produsele pe bază de soia au un conținut ridicat de fenoli.

Unii dintre fenolii la care astmaticii reacționează cel mai des sunt acidul cinamic, cumarinul, dopamina, acidul galic, histamina, indolul, malvidinul, fenilul izocianat, rutinul și acidul uric.

Acidul cinamic este întâlnit cel mai adesea în fructe, roșii, brânză, lăptuci, banane și sucurile de mere, struguri, portocale, ananas și roșii. Cumarinul se găsește în aproximativ 30 de alimente, printre cele mai comune numărându-se grâul, orezul, orzul, porumbul, soia, brânza, carnea de vită și ouăle. Cumarinul a fost folosit în comerț ca aromatizant al tutunului, untului și medicamentelor. Atunci când cineva este alergic la grâu, e posibil ca asta să se datoreze cumarinului, așa că e important să se facă analize și să se elimine sensibilitatea la grâu și la toți ceilalți fenoli.

Dopamina este un neurotransmițător cu rol în procesele de inhibare, coordonare și integrare a mișcărilor musculare de detaliu de genul apucării unor obiecte de dimensiuni mici. Este implicată, de asemenea, în memorie și emoții. S-a dovedit că dopamina joacă un rol important în boala Parkinson și a fost asociată cu nivelurile ridicate de cupru prezente la schizofrenici. Există doze mari de dopamină în ananas, banane (inclusiv specia plantain) și avocado.

Acidul galic, care se află în compoziția a 70% dintre alimente, inclusiv în coloranți, este dincolo de orice îndoială unul dintre cei mai comuni fenoli, alături de cumarin. El poate declanșa astmul; poate cauza congestie nazală cronică, sinuzită și oboseală cronică; duce la instalarea hiperactivității la copii.

Histamina este un mediator imunitar care poate determina apariția multor reacții alergice datorate sensibilităților. Simptome precum congestia, o respirație dificilă și înroșirea ochilor sunt reacții comune ale sensibilităților la histamină.

Bacteriile descompun aminoacidul triptofan pentru a obține indolul și scatolul. Atunci când indolul poate fi detectat în

fecale, el indică o toxicitate ridicată a intestinului şi fermentarea hranei prin acţiunea bacteriilor de putrefacţie. Indolul face parte din aproape toate proteinele complete. Atunci când e ingerat, el intră în intestin şi se deplasează până în zona ficatului, unde este transformat în alcool şi excretat în urină. Producţia excesivă de indol poate fi cancerigenă. El este întâlnit în portocale, flori, verdeţuri şi, la niveluri ridicate, în produsele lactate. Se găseşte şi în parfumuri. Atunci când practicienii BioSET descoperă niveluri crescute de indol în analizele de laborator, iar persoana respectivă suferă de balonare şi constipaţie, suspectăm că proteinele sunt digerate incomplet. Plecând de la nivelul indolului şi de la alţi indicatori, vom recomanda enzime care să ajute digestia proteinelor. Afecţiunile cronice ale colonului sunt destul de comune în cazul astmaticilor, dar ei pot fi desensibilizaţi la indol, scatol şi alţi produşi secundari de excreţie.

Malvidinul, întâlnit în peste 30 de alimente, este pigmentul roşu şi albastru aflat în mod natural în fructe şi legume, cum ar fi căpşunile, roşiile şi strugurii Concord. Intră, de asemenea, în compoziţia portocalelor, a ouălor, puiului, laptelui, produselor din soia, legumelor şi produselor lactate. La fel ca acidul galic şi cumarinul, reprezintă o cauză comună a reacţiilor adverse.

Fenilizocianatul este prezent în 20 de alimente, inclusiv în pui, ouă, sfeclă, boabe de soia, brânză, carne de miel, alune şi legume. Acest fenol poate stimula sistemul nervos simpatic, provocând migrene.

Rutinul, un bioflavonoid ce conţine glucoză şi quercitină, intră în compoziţia a circa 50 de alimente, printre care ouăle, orezul şi plante precum hrişca, hortensia, panselele, rugina şi solidago. O deficienţă de rutin sau sensibilitatea faţă de acesta pot cauza o predispoziţie la formarea de vânătăi. Este un alergen atât de larg răspândit, încât practicienii BioSET îl tratează printre primele, încă de la începutul procesului de desensibilizare.

Acidul uric este prezent în urina tuturor animalelor carnivore şi în saliva pisicilor. Produs finit al metabolismului prin care se nitrogenează proteinele, el apare în urină atunci când concentraţia plasmei este puţin peste medie. O concentraţie ridicată

de acid uric în urină indică o metabolizare îngreunată a proteinelor sau consumarea lor în exces. Poate indica, de asemenea, existența unor pietre sau calculi la rinichi ori vezica urinară și poate fi asociat gutei, hepatitei și leucemiei. Anumite alimente, printre care fasolea, carnea, spanacul și ciupercile, ori substanțe ca nicotina și cofeina pot produce cantități mari de acid uric.

Medicii din cadrul BioSET au avut rezultate excelente în tratarea sensibilității astmaticilor la fenoli. Aceste tehnici BioSET nu ajută numai la reducerea simptomelor astmului, ci și la desensibilizarea față de multe alimente ce conțin fenoli.

Digestia

Produsele secundare ale unei digestii proaste pot cauza reacții alergice. Orice particulă de mâncare nedigerată — proteină, carbohidrat, grăsime sau fibră — poate fi absorbită în sânge și tratată de sistemul imunitar ca alergen. În procesul de evaluare și eliminare a alergenilor desfășurat în clinica noastră, digestia reprezintă un factor-cheie. A avea o bună digestie este crucial, pentru că în lipsa ei desensibilizarea poate să nu dea roade ori să nu fie permanentă. Subliniez importanța unei digestii optime și vorbesc despre ea oricărei persoane care vine la cabinetul meu. (Vezi cartea mea *MicroMiracles. Discover the Healing Power of Enzymes**).

Practicienii BioSET vă încurajează să mestecați cât mai bine hrana și să luați un supliment de enzime digestive vegetariene cu spectru larg pentru a garanta digestia completă a fiecărei mese. Experiența și practica noastră medicală ne indică faptul că enzimele digestive elimină, de regulă, sensibilitățile față de multe alimente. Cele care nu dispar automat prin intermediul acțiunii enzimelor pot fi înlăturate cu BioSET. Enzimele le pot salva viața astmaticilor și îi împiedică să capete noi sensibilități.

---

* *Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor*, ed. a II-a, Curtea Veche Publishing, 2009.

Capitolul 7

CAUZE MAI PUȚIN CUNOSCUTE ALE ASTMULUI

În capitolele 5 și 6 am acoperit o parte dintre cele mai evidente cauze ale astmului. În capitolul de față le voi oferi atât medicilor, cât și pacienților o perspectivă aprofundată asupra câtorva dintre sursele mai puțin cunoscute ale astmului. Descoperirile prezentate în acest capitol sunt rezultatele unor ani îndelungați de cercetare clinică. Studiile au fost realizate de practicienii BioSET prin intermediul procedurii de desensibilizare a pacienților față de cauze adesea neașteptate ale afecțiunii.

Sensibilitățile de contact

Alergenii de contact sunt cei care afectează corpul prin contactul cu pielea; ei pot reprezenta un factor declanșator al astmului surprinzător de puternic.

LATEXUL

Latexul este un alergen de contact comun, dar puțin cunoscut. De-a lungul ultimilor ani, latexul a fost folosit tot mai frecvent

într-o varietate de profesii. Mai mult de 100 000 de angajați ai sistemului sanitar — dentiști, medici, asistente și tehnicieni de laborator — sunt expuși la latex la locul de muncă. Latexul este folosit în spitale și în practica medicală în aparate de genul tuburilor cu anestezic sau al pungilor pentru ventilare. Oamenii care suferă de sensibilități și sunt expuși vreme îndelungată la latex riscă să aibă reacții la această substanță, printre ei numărându-se și cei care trec prin mai multe intervenții chirurgicale. Dermatita și erupțiile pot fi agravate de contactul cu latexul. Studii din Statele Unite și Marea Britanie au descoperit că organismul produce anticorpi specifici la expunerea îndelungată la latex.

Colegiul American de Alergie, Astm și Imunologie (ACAAI) a atras atenția asupra faptului că sănătatea angajaților din domeniul sanitar și a consumatorilor, despre care se spune că ar folosi peste șapte milioane de tone metrice de latex anual, trebuie să fie protejată. Printre produsele din latex cele mai des întrebuințate se numără baloanele, prezervativele, cauciucurile, curelele, jucăriile de plastic, biberoanele și suzetele. ACAAI a încurajat implementarea regulamentului stabilit de Administrația pentru Alimente și Medicamente prin care se solicită etichetarea latexului, ștergerea mențiunii de „hipoalergenic" de pe unele mănuși și stabilirea cantităților maxime de alergen admise în produsele de latex. Organizația susține și perfecționarea analizelor de detectare a sensibilității, identificarea unor forme de latex hipoalergenic, crearea unor zone fără produse din latex la locul de muncă și avansarea cercetărilor privind cauza sensibilității la latex.[1]

Practicienii BioSET vin cu o abordare alternativă. Am tratat cu succes multe persoane care aveau reacții negative serioase datorate latexului. Multe dintre ele au fost capabile să continue

---

[1] Kevin Murray, „ACAAI Calls for Action to Control Risk of Potentially Life-Threatening Latex Allergy", *The American College of Allergy, Asthma and Immunology* (18 iulie 1995). http://web.archive.org/web/20030221011024/http:// allergy.mcg. edu/news/m3.html.

să folosească produsele din latex la locul de muncă, pentru propria protecție și pentru cea a clienților lor. O pacientă de-a mea, care lucra ca asistentă, trebuia să poarte latex încontinuu, ceea ce a dus la o exacerbare a astmului de care suferea. În urma desensibilizării cu BioSET, ea a putut continua să folosească latexul la serviciu fără probleme. BioSET oferă o nouă metodă de soluționare a acestei probleme tot mai larg răspândite.

SUBSTANȚELE CHIMICE

Multe alte substanțe chimice pot acționa ca alergeni de contact, iar în fiecare an se descoperă alți agenți problematici. Lista următoare cuprinde o serie de asemenea produși chimici folosiți într-o mare varietate de articole de curățat, cosmetică și textile despre care practicienii BioSET au descoperit că pot fi deosebit de problematice în cazul astmaticilor:

- Acetona din dizolvantul pentru lacul de unghii
- Metanolul
- Benzil-alcoolul
- Oxidul de etilenă
- Galbenul de unt
- Colorantul alb „Tipa"
- Colorantul roșu „Congo"
- Estradiolul benzoat-8
- Sulfura
- Tetracloridul de carbon, folosit în spălătoriile chimice
- Tricloretilenul
- Oxidul de crom
- Eterul de petrol
- Peroxidul de mangan
- Bromura de plumb
- Sulfura de plumb
- Poliesterul
- Tereftalatul de dimetil
- Etilen-glicolul

- Izopropil-glicolul, întâlnit în multe produse cosmetice și în deodorantele spray
- Bifenilul policlorinat, întâlnit în pigmenți și vopsele
- Detergenții de rufe
- Sulfatul de hidrazină
- Toluenul
- Xilenul
- Azbestul
- Benzantracenul
- Ciclohexanolul
- Alcoolul anilic

TEXTILELE ȘI VOPSELELE

În cazul astmaticilor este esențial să se elimine sensibilitatea la textile, pentru că orice tip de stofă, naturală ori sintetică, poate cauza o reacție. Practicienii BioSET au desensibilizat diferiți indivizi față de bumbac, pânză de in, lână, viscoză, nailon, acetat, acrilic, poliester și mătase. Articolele din piele pot reprezenta la rândul lor o problemă, mai ales pentru cei sensibili la particulele de piele animală sau la acidul tanic. (O sensibilitate față de acidul tanic poate duce și la reacții alergice la ceai.) Medicii BioSET au obținut rezultate de-a dreptul miraculoase în urma tratării reacțiilor față de textile. Un pacient și-a recăpătat capacitatea de a mirosi și simțul gustului. Eczema cronică a altuia a cedat, pe când unui alt client i-au sporit puterea de concentrare și energia. Mâncărimile, pielea uscată și afecțiunile cronice pot scădea dramatic în intensitate sau pot dispărea complet în urma tratamentului. Eliminarea sensibilităților față de vopseaua folosită la tot felul de materiale este la rândul ei importantă în momentul desensibilizării persoanelor față de diverse obiecte de îmbrăcăminte, tapet, saltele, lenjerii de pat și prosoape.

Îmi amintesc de un părinte care i-a cumpărat fiicei o lenjerie de pat decorată cu personaje din filmele Disney. De fiecare dată când fetița dormea cu ea, fața i se congestiona și începea să tușească. Am descoperit că era sensibilă la vopselele

folosite, precum și la materialul însuși, poliesterul. Îndată ce i-am eliminat aceste sensibilități, a putut dormi cu lenjeria respectivă fără s-o mai supere ceva.

Printre vopselele la care oamenii pot fi cel mai ușor desensibilizați se numără:

- Anilina, vopseaua de culoare albastru-neagră folosită în tipografii
- Antracenul, substanță utilizată la producerea majorității vopselelor și care este fixată cu ajutorul formaldehidei
- Antrachinona, o vopsea pentru cămășile de baie
- Benzenul, folosit în producerea vopselei
- Bromul, folosit la vopselele organice
- Oxidul de crom, o vopsea utilizată în cerneala de pe bancnote.

LEMNUL

Rășina copacilor este un alt alergen de contact. Practicienii BioSET au întâlnit persoane sensibile la lemn, instrumente muzicale, la arcușul de vioară, clapele de pian, lemnul harpei și la substanțele folosite pentru finisarea lemnului.

SUBSTANȚELE DE CONTACT ÎNTÂLNITE ZILNIC

Insectele de tot felul pot constitui substanțe de contact, la fel cum e cazul multor produse din gospodărie, inclusiv cosmeticele, săpunurile, cremele de corp, detergenții, mănușile, vopselele de păr, benzina, unghiile din acril, oja de unghii și dizolvantul, metalele (argintul, nichelul și aurul), bijuteriile, straturile de luciu metalic, filmele de celuloid, florile și bulbii. Tipografii sunt adesea sensibili la un spray de vernis care e folosit la uscarea cernelii, împiedicând-o astfel să se întindă. Mulți oameni sunt sensibili și la computere, la tastaturile de calculator, telefoane, scaune Naugahyde, la cutiile de lapte și la alte produse de unică folosință. Practicienii BioSET au descoperit că femeile pot avea sensibilități la ciorapi, iar alți oameni pot manifesta iritații cauzate de hârtia igienică sau șervețelele de hârtie. Siliconul,

care se găsește în ușile din sticlă, în implanturile mamare și produsele textile organice nou cumpărate, poate cauza, la rândul lui, reacții alergice anumitor persoane.

Printre alte sensibilități de contact putem include uleiurile din plante, precum cele ale stejarului și iederei otrăvitoare. Feriga de asparagus este și ea un declanșator comun al acceselor astmatice. Alte specii de ferigi, iuta și fibrele de capoc pot provoca la rândul lor reacții. Printre substanțele de contact sintetice se numără banda adezivă, cimentul, produsele de hârtie, petrolul neprelucrat, plasticul, cerneala de ziar și hârtia sau materialele pentru fotocopiator. O persoană astmatică obișnuia să tușească de fiecare dată când răsfoia reviste la cabinet. Evident, atunci când i-am făcut analizele, am descoperit că era sensibilă la cerneală. După ce i-am eliminat alergia cu BioSET, a încetat să mai tușească atunci când citea ziare și reviste. Medicii BioSET au tratat, de asemenea, multe persoane sensibile la plastic sau la alte materiale prezente în ochelari sau lentile de contact.

Histaminele

Sensibilitatea la histamine este importantă și deține un rol major în cadrul reacțiilor alergice. Histamina este un neurotransmițător primar care acționează la nivelul creierului, mai ales în zona hipocampusului și de-a lungul întregului sistem nervos. Ea stimulează secreția de acid clorhidric, de mare ajutor în digestie.

Studiile arată că în jur de 20% dintre schizofrenici au o cantitate mare de histamine[2] în corp, în vreme ce persoanele care suferă de artrită reumatoidă sau de Parkinson înregistrează o prezență redusă a acestor substanțe în organism.[3]

---

[2] Douglas M. Bibus, Ralph T. Holman și William J. Walsh, „Fatty Acid Profiles of Schizophrenic Phenotypes", a 91-a Reuniune și Expoziție Anuală a AOCS, San Diego, California (25-28 aprilie 2000).

[3] The Townsend Letter Group. Autoimmune Disease and Women. *Townsend Letter for Doctors and Patients.* (mai 2003).

Toți indivizii alergici, mai ales astmaticii, au niveluri ridicate de anticorpi IgE (imunoglobulina E). Atunci când un alergen cum e praful interacționează cu un anticorp IgE reactiv, are loc o reacție alergen-reactant și individul suferă o reacție alergică. Anticorpii IgE se atașează celulelor mastocite (celule imunitare localizate în jurul căilor aeriene) și bazofile (asemănătoare celulelor mastocite), determinându-le să se rupă și să elibereze histamina. Nivelurile ridicate de histamină duc la dilatarea vaselor sangvine și la contractarea celulelor mușchilor netezi. Astfel, pot apărea simptome anormale, în funcție de tipul de țesut unde histamina este eliberată. Una dintre reacțiile specifice o reprezintă simptomele astmatice. O sensibilitate la histamine intensifică enorm puterea reacțiilor declanșate de alți alergeni.

Pe lângă simptomele de astm, o sensibilitate la histamină poate cauza depresie, oboseală, febra fânului, hiperactivitate, hipertensiune, transpirații nocturne, sinuzită premenstruală, dureri abdominale și amețeli. Histamina se mai găsește și în vin, bere, stridii, carne de biban, somon, scoici, crevete, păstrăvi, ton, cod, plătică, halibut, eglefin, homar, biban negru, în unele specii de siluriforme, crabi, amestecuri de drojdii, lapte de mamă, lapte de vacă și de capră, cacao, carne de oaie, jambon, pui și curcan.

Întotdeauna verific sensibilitatea la histamină la astmaticii ale căror reacții sunt deosebit de pronunțate și la cei care suferă de eczeme sau de reacții ale pielii. Am descoperit că desensibilizarea la histamină este foarte eficientă și duce la schimbări remarcabile în viața pacienților.

Hormonii și glandele

Prin eliminarea sensibilităților față de glandele suprarenale și de tiroidă, dar și față de hormonii secretați de acestea, practicienii BioSET au obținut multe rezultate pozitive în cadrul tratamentelor dedicate suferinzilor de astm.

GLANDELE SUPRARENALE

Glandele suprarenale se află deasupra rinichilor și sunt alcătuite din două structuri, cea medulară și cea corticală. Fiecare dintre ele secretă hormoni diferiți. Medulosuprarenala secretă adrenalina și norepinefrina. Corticosuprarenala secretă corticosteroizii, glucocorticoizii și hormonii androgeni.

Atunci când țesutul este vătămat de contuzii, infecții, alergii sau din alte cauze, el se inflamează. În anumite situații, inflamația aduce mai multe prejudicii decât lovitura sau infecția în sine. Cortizolul reduce toate manifestările procesului inflamator, blocând reacția de tumefiere. În cazul astmaticilor, este deosebit de important ca aceste glande să funcționeze normal și să-și păstreze capacitatea de a secreta cortizolul în forma sa naturală. Dacă formele artificiale ale acestuia, precum cortizonul, prednisonul, metilprednisonul sau dexametazonul, sunt luate perioade lungi de timp pentru a contrabalansa lipsa cortizolului, ele pot sfârși prin a suprima sistemul imunitar. Asta se evidențiază practic prin reducerea numărului de limfocite, celule T și anticorpi, ceea ce nu doar sporește incidența sensibilităților, ci face ca persoana respectivă să fie mai predispusă la infecții, putând apărea ulterior probleme de sănătate cronice.

Cu ajutorul BioSET, fiecare individ alergic este testat și desensibilizat față de propriii hormoni suprarenali. Astmaticii au întotdeauna parte de rezultate pozitive după această procedură. Ei se simt mai energici, mai puțin sensibili la factorii înconjurători și recurg mai rar la steroizi sau la alte medicamente. Dacă oamenii sunt sensibili la propriii hormoni, e posibil să nu fie capabili să-i absoarbă în țesuturi așa cum trebuie, putând căpăta astfel o deficiență.

GLANDA TIROIDĂ

Tiroida, o glandă localizată imediat sub laringe și poziționată antero-lateral față de trahee, secretă hormonii tiroxină (90%) și triiodotironina (10%). Acești hormoni, denumiți T4 și T3, cresc rata metabolică a unei persoane. Tiroida stimulează

toate aspectele metabolizării carbohidraților, inclusiv absorbția rapidă de către celule și creșterea activității enzimatice, și sporește metabolizarea grăsimilor. Tiroida poate influența atât rata bătăilor inimii, cât și tensiunea sangvină. Întrucât majoritatea tiroxinei este convertită în T3 la nivelul ficatului și în alte țesuturi ale corpului, sănătatea ficatului deține un rol esențial în funcționarea tiroidei și în producția hormonală. Tiroida secretă și calcitonina, un hormon cu importanță în metabolizarea calciului. Atunci când rata de producere a hormonilor tiroidieni crește, majoritatea secrețiilor glandelor endocrine sporesc și ele, inclusiv prin producerea de corticoid suprarenal. În tratarea astmului este foarte important să se țină seama de faptul că tiroida poate intensifica rata de folosire a oxigenului și a producerii dioxidului de carbon, ducând astfel la amplificarea ratei și profunzimii respirației. Tiroida are multe alte efecte în organism.

Din păcate, mulți oameni sunt sensibili la propria glandă tiroidă sau la hormonii tiroidieni. Între 80 și 90% dintre femeile pe care le-am consultat în clinica BioSET suferă de hipotiroidie, deși majoritatea nu sunt conștiente de asta. Simptomele afecțiunii includ uscarea pielii, mâini și picioare reci, oboseală, insomnii, eczeme, greutate în exces sau sub limitele normale, letargie, pierderea părului și o memorie slabă.

Dacă oamenii secretă suficient T4, tiroxină, dar sunt sensibili față de propriul hormon, s-ar putea să nu fie capabili să-l utilizeze și să aibă aceleași probleme ca și cei cu o funcție tiroidiană redusă. S-ar putea ca lucrurile să stea astfel și atunci când organismul nu reușește să convertească T4 în T3, ca de exemplu în cazul cuiva cu o disfuncție la nivelul ficatului.

Astfel de persoane vor manifesta aceleași simptome ca și cele cu hipotiroidie, însă afecțiunea probabil că nu va putea fi descoperită prin intermediul analizelor de sânge.

ESTROGENUL, PROGESTERONUL ȘI DHEA

Unii oameni sunt sensibili și la hormonii feminini, estrogenul și progesteronul, la hormonul masculin, testosteronul, și la DHEA,

care este un hormon suprarenal. Am descoperit reacții la insulină, androgen și la hormonii asociați rinichilor și funcționării lor.

Hormonii care ajung să aibă valori ridicate în perioadele premenstruale sau menstruale și în timpul sarcinii pot declanșa atacuri astmatice la femeile cu sensibilitate la ei. Dacă atacul are loc în perioada premenstruală, declanșatorul este în mod normal progesteronul. Postmenstrual, se vor înregistra niveluri mai mari de estrogen, iar pe parcursul sarcinii din nou progesteronul este cel care prevalează.

O sensibilitate la progesteron poate produce simptome ca sindromul premenstrual, sâni dureroși, balonare, depresie și iritabilitate înainte de începerea menstruației. Femeile cu sensibilități la estrogen sunt mai înclinate să facă fibroame uterine, chisturi ovariene, mastoză fibrochistică, menstre dureroase și să aibă migrene la începutul și la sfârșitul ciclului. Multe sunt sensibile la ambii hormoni. Simptomele menopauzei pot fi la rândul lor declanșate de o sensibilitate față de acești hormoni.

O pacientă de-a mea suferea de sindrom premenstrual însoțit de migrene, simptome astmatice exacerbate, iritabilitate și o poftă nestăpânită de zahăr și de alte alimente. Atunci când i-am eliminat sensibilitatea la progesteron, atât durerile de cap, cât și simptomele de astm s-au diminuat instantaneu. Am remarcat că, în cazul femeilor, desensibilizarea față de hormoni este adeseori eficientă în tratarea migrenelor. La bărbați, cauzele durerilor de cap tind să fie legate de cafea, cofeină sau ciocolată.

Tratamentul adresat sensibilităților hormonale poate fi deosebit de eficient în cazul femeilor care au căpătat astmul mai târziu în viață. Un studiu a descoperit că femeile care au luat estrogen timp de zece sau mai mulți ani erau de două ori mai expuse riscului de a suferi de astm decât cele care nu apelaseră la terapia hormonală.[4] Un alt studiu a urmărit 9000 de femei

---

[4] Loretta Lanphler, „PMS, Menopause and Asthma: Is There A Connection?", *Allergy, Asthma and Silence Relief Resource Center.* www.allergies asthma-sinus-relief.org/asthma/pms-menopause-asthma.php; R.J. Troisi și alții, „Menopause, Postmenopausal Estrogen Preparations, and the Risk of Adult-Onset Asthma. A Prospective Cohort Study", *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* 152 (1995): 1182–1188.

care folosiseră estrogen în trecut sau la momentul actual și au concluzionat că acesta dubla șansele de a face astm. Asta înseamnă că femeile care iau în considerare posibilitatea de a urma terapia de înlocuire hormonală ar trebui să-și verifice mai întâi sensibilitățile față de acești hormoni pentru a preveni o eventuală declanșare întârziată a astmului.

Femeile pot reacționa la nivelurile de hormoni tiroidieni și în alte momente ale ciclului menstrual. Eliminarea sensibilităților provocate de tiroidă și de hormonii tiroidieni este adeseori de ajutor în echilibrarea și reglarea ciclului lunar. După desensibilizarea față de progesteron, eu recomand să fie luate (oral) uleiuri pe bază de progesteron sau creme (utilizate local) din igname sau soia pentru a crește nivelul de progesteron. Atunci când cineva este sensibil la progesteron, de regulă înregistrează deficiențe ale acestui hormon și adeseori este necesară o suplimentare.

Sensibilitatea față de hormonii suprarenali poate fi și ea tratată cu ajutorul BioSET și al terapiei enzimatice. Hormonii respectivi joacă un rol deosebit de important în organismul femeii, atât înainte, cât și după instalarea menopauzei. Administrarea enzimelor și desensibilizarea cu BioSET pe parcursul sarcinii sunt complet sigure și pot aduce beneficii mamei, dar și copilului ei.

DESENSIBILIZAREA FAȚĂ DE HORMONI

Atunci când practicienii BioSET descoperă că o persoană este sensibilă la glanda tiroidă sau la suprarenale și la hormonii produși de ele, ea este desensibilizată cu ajutorul BioSET și i se prescriu, dacă este necesar, formule cu enzime pentru susținerea funcțiilor glandelor. Dacă descoperim o sensibilitate la tiroidă, vom trata intoleranțele persoanei la iod, grăsimi animale și vegetale, la aminoacizii tirozină și triptofan, la hormonii secretați de glanda pituitară, care stimulează tiroida, și la glandele suprarenale și hormonii lor, mai ales la cortizon.

Alimente care creează un mediu acid sau alcalin

Alimentele acide sunt acre și conțin hidrogen. Gustul acrișor al portocalelor și lămâilor se datorează, de exemplu, acizilor pe care îi conțin. Alimentele alcaline, sau bazice, au proprietăți opuse celor acide, pe care le neutralizează. În lichidele corpului, sângele și lichidul interstițial, aciditatea și alcalinitatea mențin un echilibru constant alcalin-acid.

Alimentele pot fi împărțite fie în acide sau alcaline, fie în acidifiante sau alcalinizante. Prima categorie se referă la cât de multe substanțe acide sau alcaline conțin alimentele. A doua exprimă efectul produs în organism de consumarea lor în urma metabolizării. Proteinele, de exemplu, reprezintă o hrană care duce la formarea de acid, pentru că în urma metabolizării lor rezultă compuși acizi. Același lucru este valabil în cazul cerealelor. Fructele și majoritatea legumelor oxidează atunci când sunt descompuse și se consideră că determină un mediu alcalin. Lista următoare cuprinde unele dintre alimentele acidifiante sau alcalinizante:

Alimente care formează un mediu acid

Ouăle	Zahărul
Cerealele	Nucile și semințele
Carnea	Leguminoasele
Peștele	

Alimente care formează un mediu alcalin

Sarea	Fructele
Legumele	Vinul

Persoanele care au astm moderat sau sever ori copiii cu astm sunt, de cele mai multe ori, sensibili la alimentele care creează aciditate, așa că tind să aibă un metabolism acid (acidoză) după ce la consumă. Aciditatea poate cauza o stare de letargie, precum și creșterea ratei și profunzimii respirației, ceea ce, câteodată, declanșează atacuri de astm. Aciditatea în exces poate cauza gastrită sau reflux esofagian, care irită membranele

mucoase ale stomacului, duodenului sau esofagului — o afecțiune cunoscută sub denumirea comună de arsuri la stomac. Boala poate fi chiar un precursor al ulcerului.

O autoritate în domeniu estimează că peste 75% din milioanele de astmatici din Statele Unite suferă de arsuri la stomac, mai precis de boala refluxului esofagian, în cadrul căreia acidul din stomac se întoarce la nivelul esofagului, provocând o senzație de arsură.[5] Întrucât acidul de la nivelul căilor aeriene poate crește incidența reacțiilor astmatice, se sugerează realizarea unei analize care să stabilească nivelul de aciditate folosind câte o probă prelevată din gât și din stomac pe parcursul a 24 de ore. Dacă se înregistrează niveluri ridicate de aciditate, se recomandă tratament medicamentos sau o intervenție chirurgicală.

Practicienii BioSET folosesc tehnici mult mai puțin invazive, deoarece noi credem că reacția de reflux se poate datora sensibilității la alimente bogate în acizi. Zaharurile, care sunt principalii alergeni în cazul astmaticilor, au o aciditate ridicată. Acidul din căile aeriene poate provoca o reacție alergică la nivelul țesutului respectiv. O sensibilitate poate fi detectată și eliminată cu ajutorul BioSET. O enzimă împotriva acidității gastrice luată seara poate fi, de asemenea, de mare ajutor. (Vezi capitolul 13 pentru mai multe informații privind terapia cu enzime.)

Vitaminele și mineralele

Vitaminele reprezintă suplimente de bază în cazul astmaticilor, dar multe persoane sunt sensibile la ele. Oamenii au tendința să aibă deficiențe ale vitaminelor la care sunt sensibili, pentru că organismul lor nu e capabil să le absoarbă și să le utilizeze. Astmaticii sunt cel mai des sensibili la vitamina C, la întreaga grupă a vitaminelor B, la vitaminele A și F sau la acizii grași.

---

[5] Charlotte E. Grayson, „Heartburn and Asthma", *MedicineNet.com with WebMD and The Cleveland Clinic*. www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey= 43181#affect.

VITAMINA C

Cu toții știm că vitamina C are un spectru larg de aplicații în tratamentul și prevenția multor boli. Cercetările au demonstrat că este esențială pentru sănătatea sistemului imunitar și au fost scrise multe cărți privind beneficiile și efectele deficitului acestei vitamine. Ea este absolut necesară pentru a avea o piele, un țesut conjunctiv și gingii sănătoase și este suplimentul alimentar cel mai larg folosit.

Vitamina C este vitală în combaterea bolilor și în repararea țesutului muscular vătămat. Ea poate și să prevină deteriorarea altor vitamine din corp, precum vitamina A, E și unele vitamine B. S-a demonstrat că vitamina C ajută la protejarea căilor aeriene de la nivelul bronhiilor și plămânilor în fața efectelor toxinelor și a agenților iritanți din mediul înconjurător ca, de exemplu, temperaturile scăzute, polenul, smogul, fumul și substanțele chimice. Se spune și că ar ocroti corpul împotriva infecțiilor virale și bacteriene, cum sunt răceala și gripa, dar și împotriva radiației. Vitamina C este antioxidantul primar, împiedicând afectarea țesuturilor prin procesul de oxidare. Constituie substanța nutritivă cu efect antioxidant cea mai răspândită la nivelul mucoasei interne a plămânilor. Ea ajută și la diminuarea efectelor adverse ale fumatului prin combaterea oxidanților de tipul oxidului de nitrogen, care pot provoca astm. Plămânii bolnavilor de astm sunt slăbiți prin expunerea la factori poluanți, contaminanți și oxidanți, ceea ce poate duce la tuse, wheezing și senzația de apăsare în piept. Cu cât consumă mai multă vitamina C, cu atât ei pot lupta mai bine împotriva acestor simptome. Șapte studii întreprinse din 1973 încoace au arătat că respirația suferinzilor de astm este îmbunătățită cu ajutorul suplimentelor de vitamina C.[6]

În mod evident, o bună asimilare și utilizare a vitaminei C au un rol fundamental în cazul astmaticilor și este nevoie să li

---

[6] L. Bieolory și R. Gandi, „Asthma and Vitamin C", *Annals Allergy* 73 (1994): 89–96. Canadian Asthma Prevention Institute, www.asthmaworld.org/Citations.htm.

se testeze sensibilitatea față de aceasta. Așa cum am sugerat anterior, sensibilitatea la vitamina C poate duce tocmai la apariția acelor simptome pe care cineva încearcă să le înlăture apelând la ea. De exemplu, durerile în gât cronice pot fi cauzate de o asemenea sensibilitate, iar administrarea vitaminei nu face decât să înrăutățească situația. După eliminarea sensibilității, durerile de gât vor dispărea și vitamina va putea fi luată oricând fără ca simptomele să reapară.

Oamenii cheltuiesc o mulțime de bani pe vitaminele recomandate de magazinele organice, de medici și de alți practicieni din domeniul medical, însă ele s-ar putea să le facă mai mult rău decât bine. Dacă un om este sensibil la o vitamină, corpul lui nu va putea să o absoarbă și s-o folosească, indiferent de ce cantitate va lua. Îndată ce sensibilitatea la vitamina C a fost tratată, oamenii vor fi din nou capabili s-o extragă din alimentație. Ei vor putea să folosească mai bine substanțele nutritive din hrană, fără să fie nevoie să apeleze la cantități mari de suplimente.

Printre sursele naturale de vitamina C se numără roșiile, citricele, broccoli, căpșunele, ardeii grași, verdețurile și cartofii. Practicienii BioSET folosesc atât testele de laborator, cât și testarea musculară pentru a descoperi dozajul perfect în cazul fiecărui individ în parte. Pentru persoanele care nu sunt sensibile, vitamina C este inofensivă, dar ea poate spori toxicitatea în cazul celor care au sensibilități active.

GRUPA VITAMINELOR B

Și complexul vitaminelor B ridică probleme în cazul persoanelor cu sensibilități. Complexul este alcătuit din cel puțin 11 tipuri de vitamine, fiecare dintre ele jucând rol esențial în hrănirea și funcționarea adecvată a corpului. Aproape cu toții avem însă un deficit în ceea ce privește una sau mai multe vitamine B, întrucât e dificil să se obțină cantități suficiente dintr-o dietă normală, mai ales dacă abundă în alimente procesate. Consumarea zahărului în exces poate să scadă depozitele de

vitamine B, întrucât el nu conține vitamine, minerale sau enzime care să ajute la digerarea lui. Prin reducerea rezervelor de vitamine B din organism, zahărul scade practic energia disponibilă. Nivelurile ridicate de cafeină duc la diminuarea cantității de vitamine B din corp, la fel ca alcoolul, stresul, boala și activitatea fizică. Avem nevoie să luăm zilnic un supliment cu acest complex, deoarece corpul nu le stochează. Orice exces este eliminat cu ajutorul rinichilor sau prin transpirație.

Vitaminele B sunt:

- B1, tiamina
- B2, riboflavina
- B3, niacina sau niacinamida
- B5, acidul pantotenic
- B6, piridoxina sau piridoxal-5-fosfat
- B12, cobalamina sau cianocobalamina
- B9, acidul folic sau folacin
- PABA (acidul paraaminobenzoic)
- B7, biotina
- Inozitolul
- Colina

Aceste 11 vitamine sunt sinergice, ceea ce înseamnă că ele funcționează împreună pentru a-și îndeplini funcțiile vitale în mod corespunzător și că au o acțiune mai puternică dacă sunt luate împreună decât separat. Din acest motiv, mulți nutriționiști recomandă administrarea unui complex de vitamine B în loc de a prescrie o singură vitamină. Pentru un metabolism adecvat al vitaminelor B, corpul trebuie să mențină și cantități normale ale altor substanțe nutritive, cum sunt fierul și coenzimele. Tiamina, riboflavina și niacina se atașează de enzime pentru a le ajuta să-și ducă la îndeplinire rolul. Niciuna dintre acestea nu ar putea funcționa la fel de eficient în lipsa coenzimelor respective. Atunci când eliminăm alergiile la vitaminele B, este important să se verifice sensibilitatea la toate vitaminele, substanțele nutritive și la coenzimele asociate.

Funcția primară a vitaminelor B este să convertească carbohidrații, grăsimile și proteinele în forme de energie pe care organismul le poate folosi. Ele sunt, de asemenea, vitale pentru o bună funcționare a sistemului nervos, în producerea celulelor roșii din sânge, menținerea tonusului muscular de la nivelul tractului gastrointestinal și a sănătății pielii, a părului, ochilor, gurii și ficatului. Un complex de vitamine B cu acțiune sporită poate ajuta în perioada de convalescență sau refacere după o boală, alcoolism sau o folosire excesivă de medicamente, deoarece diminuează efectele stresului și susțin glandele suprarenale. Suplimentele de vitamine B le sunt recomandate celor care consumă multă cafea, femeilor care iau anticoncepționale și oamenilor cu diete pe bază de carbohidrați.

Vitamina B1: Tiamina

Vitamina B1, sau tiamina, ajută la digestia carbohidraților, stabilizează pofta de mâncare, stimulează creșterea și un bun tonus muscular, inhibă durerea și ajută la o bună funcționare a sistemului nervos, mușchilor și inimii. Tiamina ajută corpul să elibereze energia din carbohidrați în timpul metabolizării lor. Oamenii care consumă multă energie și calorii au mai multă nevoie de tiamină decât cei care au o dietă hipocalorică. Rezerva de vitamina B1 poate fi epuizată printr-un consum excesiv de băuturi alcoolice. O persoană cu un deficit de vitamina B1 ar putea experimenta lipsa apetitului și scăderea în greutate, senzația de slăbiciune și oboseală, paralizie, agitație, iritabilitate, insomnie, dureri și nevralgii neobișnuite, depresie, probleme ale inimii și constipație sau probleme ale tractului digestiv. Un deficit de tiamină poate duce și la apariția bolii Beri Beri, care provoacă slăbiciune, un tremurat nervos al corpului și o coordonare proastă. Surse excelente de tiamină sunt fructele, legumele și semințele de floarea-soarelui.

Vitamina B2: Riboflavina

Vitamina B2, sau riboflavina, este necesară în metabolizarea carbohidraților, grăsimilor și proteinelor. Susține o stare

de sănătate bună, menținând respirația celulară, ajutând la formarea anticorpilor și a celulelor roșii, asigurând o vedere bună, ameliorând oboseala ochilor și menținând vigoarea unghiilor și părului. Nevoia de riboflavină poate crește în perioadele de refacere, în timpul sarcinii și în anumite boli, de pildă astmul. O persoană cu deficit de vitamina B2 poate să aibă senzații de letargie, mâncărimi ori arsuri sau ochi injectați, răni și crăpături la nivelul cavității bucale și în jurul buzelor, gura și limba purpurii sau inflamate, dermatită, piele grasă, creștere întârziată, tremurături, probleme digestive și respiratorii.

Printre sursele de riboflavină putem include produsele lactate, carnea, puiul și peștele. Pentru a conserva riboflavina pe parcursul depozitării și gătirii, hrana ar trebui închisă în cutii mate, legumele fierte în cantități minime de apă și carnea coaptă sau gătită la grătar.

Vitamina B3: Niacina

Vitamina B3, niacina sau niacinamida, ajută la îmbunătățirea circulației și reduce nivelul de colesterol din sânge. Vitamina B3 susține o bună funcționare a sistemului nervos, asigură respirația țesuturilor și sinteza grăsimilor, precum și metabolizarea proteinelor, zahărului și acizilor grași. Ea ajută organismul să îndeplinească următoarele funcții:

- Reducerea tensiunii arteriale
- Creșterea energiei prin folosirea adecvată a hranei
- Producerea de acid
- Metabolizarea hormonilor sexuali
- Activarea histaminelor
- Prevenirea pelagrei (boală caracterizată prin diaree și dermatită)
- Menținerea sănătății pielii, limbii și digestiei

Corpul are nevoie de o cantitate mare de niacină în perioadele de stres, în timpul fazei acute a bolilor și în cazul unui aport redus de triptofan.

Niacina este un exemplu de vitamină care poate fi la fel de eficientă în combaterea bolii ca și medicamentele. Mult mai ieftină decât medicamentele eliberate pe bază de rețetă, ea este folosită cu succes în scăderea nivelului de colesterol nociv (LDL) și în creșterea colesterolului bun (HDL).

O persoană cu un deficit de vitamina B3 poate suferi de probleme gastrointestinale, pierderea poftei de mâncare, indigestii, respirație neplăcut mirositoare, afte, probleme ale pielii sau erupții, slăbiciune musculară, oboseală, insomnii, dureri și crampe ușoare, dureri de cap, agitație, pierderi de memorie, iritabilitate sau depresie. O deficiență se poate manifesta și prin apariția unor probleme respiratorii precum astmul, bronșita cronică sau pelagra.

Niacina poate fi sintetizată în organism din triptofan, un aminoacid esențial. Printre sursele de niacină se numără ciupercile, sparanghelul și alunele. Pierderile de niacină datorate preparării și depozitării hranei sunt mici, dar legumele ar trebui gătite în cât mai puțină apă și/sau mâncate crude.

Vitamina B5: Acidul pantotenic

Vitamina B5, sau acidul pantotenic, ajută la eliberarea energiei din carbohidrați, grăsimi și proteine, la o bună utilizare a vitaminelor și la creșterea rezistenței organismului la stres. Ea intervine și în procesele enumerate în continuare:

- Producerea celulelor
- Susținerea sistemului nervos și a celui imunitar
- Menținerea unei pieli sănătoase
- Susținerea glandelor suprarenale în producerea de cortizon în perioadele de stres
- Lupta împotriva infecțiilor prin producerea de anticorpi
- Detoxificarea organismului
- Stimularea creșterii
- Utilizarea vitaminei D

Deficiențele de vitamina B5 pot declanșa atacuri de astm, crampe musculare, senzații dureroase și de arsură ale picioarelor,

probleme ale pielii, creștere întârziată, amețeli, slăbiciune, depresie, scăderea rezistenței la infecții, neliniște, perturbări ale digestiei, stres digestiv și vomă. Vitamina B5 poate fi întâlnită în ciuperci, avocado, pepene, ananas, soia, linte, germeni de fasole și alune.

Vitamina B6: Piridoxina

Vitamina B6, piridoxina sau piridoxal-5-fosfat, este necesară în sinteza și descompunerea ADN-ului, ARN-ului și a aminoacizilor, „cărămizile" proteinelor, iar sistemul nervos central o folosește în funcționarea normală a creierului. Vitamina B6 ajută și la metabolizarea grăsimilor și carbohidraților, la formarea anticorpilor și la îndepărtarea lichidului în exces și a disconfortului din timpul menstruației. Sprijină funcționarea hemoglobinei; susține sănătatea pielii; reduce spasmele musculare, crampele din zona picioarelor și rigiditatea de la nivelul mâinilor; previne apariția grețurilor; ajută la echilibrarea sodiului și fosforului din organism.

Afecțiuni care pot fi îmbunătățite prin terapia cu vitamina B6 sunt: sindromul de tunel carpian, durerile de încheieturi, homocistinuria (o boală ereditară care determină acumularea de homocisteină în urină), sensibilitatea la lumină puternică, sensibilitatea la MSG, senzațiile de arsură sau furnicături la extremități, incapacitatea de a-și aminti visele și dezechilibrele de la nivelul ficatului. Din cauză că organismul folosește vitamina B6 în descompunerea proteinelor, cu cât mâncăm mai multe, cu atât avem nevoie de mai multă vitamina B6. Deficiențele pot duce la erupții ale pielii și dermatită, pierderea controlului muscular sau slăbiciune musculară, crampe ale brațelor și picioarelor, oboseală, agitație, iritabilitate, insomnie, dificultăți de învățare, reținerea apei, anemie, probleme ale cavității bucale sau pierderea părului.

Fructele și legumele se numără printre sursele optime de vitamina B6. Pentru a împiedica distrugerea sa prin gătit,

consumați fructele crude și gătiți legumele în cantități minime de apă și o perioadă cât mai scurtă de timp.

Vitamina B12: Cobalamina

Vitamina B12, cobalamina sau cianocobalamina, este esențială în formarea și regenerarea celulelor roșii și în prevenirea anemiei. Vitamina B12 este necesară și în construcția materialului genetic, în metabolizarea carbohidraților, grăsimii și proteinelor, în creșterea energiei și în menținerea unui sistem nervos și a unui sistem muscular sănătoase. Este importantă pentru susținerea sintezei ADN-ului în perioada de creștere din copilărie, pentru asigurarea longevității celulei, în îmbunătățirea memoriei, creșterea apetitului și întărirea aparatului digestiv și a sistemului imunitar. Ajută la absorbția de fier și calciu și protejează împotriva inflamațiilor. Are un rol și în metabolizarea acidului folic și în sinteza ADN-ului și este esențială în producerea izolației fibrelor nervoase. Vitamina B12 se combină cu o coenzimă pentru a forma o substanță denumită dibencozid, care susține conversia grăsimii în țesut muscular brut. Din acest motiv, mulți atleți de rezistență, cum sunt cei care ridică greutăți, iau vitamina B12 ca pe o alternativă sigură, competitivă și legală la hormonii steroidieni. Un complex ce asociază vitamina B12 cu folații poate fi folosit ca un tonic, pentru transformarea fierului în hemoglobină, normalizarea producției hormonale și îmbunătățirea memoriei pe termen scurt la persoanele în vârstă. Vitamina B12 este considerată o substanță nutritivă ce acționează împotriva îmbătrânirii și în creșterea cantității de spermatozoizi. Niveluri suficient de mari de vitamină sunt considerate cruciale pentru femei în timpul sarcinii și alăptării.

Există unele controverse în zilele noastre, însă cea mai bună sursă de vitamina B12 este alimentația. Unii experți susțin că vitamina B12 poate fi obținută în mod natural din carne, ouă și produse lactate, însă vegetarienii și veganii susțin că au descoperit numeroase surse de proveniență vegetală ale acestui

nutriment vital, inclusiv alge comestibile precum hajiki și wakame, anumite ciuperci, tofu, tempeh, sosul miso și pătrunjelul. Unii nutriționiști nu sunt de acord, considerând că singurele surse de vitamina B12 disponibile în cazul vegetarienilor se găsesc în drojdia fortifiată, în cerealele pentru micul dejun, în lapte și în alte produse din soia.

Suplimentele care conțin spirulină sau nori (un alt tip de alge) pot interfera cu absorbția vitaminei. În plus, unii experți sfătuiesc să nu se ia multivitamine, întrucât aceste preparate pot conține produși care împiedică descompunerea vitaminei B12. Astfel, ele duc la apariția deficienței pe care ar trebui de fapt s-o corecteze.

O persoană cu deficit de vitamina B12 poate suferi de anemie pernicioasă (care pune viața în pericol), degenerarea coloanei vertebrale și a nervilor, poftă de mâncare scăzută, împiedicarea creșterii (la copii), agitație, depresie, lipsa echilibrului, neurită (o afecțiune a nervilor) sau afectarea creierului. Printre simptomele anemiei se numără o piele palidă și gălbuie, pământie; limbă lucioasă sau roșie, dureroasă; slăbiciune și oboseală care pot progresa până la paralizie; amorțeală sau furnicături la nivelul mâinilor și picioarelor; o deteriorare treptată a coordonării motrice; irascibilitate; o memorie proastă și stare de confuzie; chiar și delir, iluzii, halucinații și stări psihotice. Paralizia și posibil chiar moartea pot avea loc din cauza deteriorării învelișului de mielină (care izolează celulele nervoase) și a imposibilității producerii de ADN.

O deficiență a vitaminei B12, mai ales în rândul bătrânilor, poate apărea chiar dacă dieta persoanei respective o conține în cantități suficiente, în cazul în care nu sunt disponibile substanțele necesare asimilării ei. De exemplu, stomacul produce o substanță denumită „factorul intrinsec", care trebuie să se fixeze pe vitamina B12 înainte ca organismul să o poată utiliza. Alte substanțe necesare unei bune absorbții sunt: fierul, acidul folic și un compus fabricat în stomac, care poate fi blocat de paraziții intestinali. Microorganismele din stomac pot consuma vitamina B12, iar toxinele pot împiedica absorbția ei. Deficiențele

enzimatice, bolile de ficat sau rinichi și gastrita atrofică pot interfera și ele în folosirea vitaminei.

Rezervele de vitamina B12 pot fi epuizate și din cauza bolilor, hipotiroidismului și sensibilității la lactoză. Consumarea unor alimente precum carnea și produsele de proveniență animală, a zahărului rafinat, carbohidraților, medicamentelor, diverselor substanțe chimice, a cafeinei, băuturilor alcoolice, tutunului, a unor doze exagerat de mari de vitamina C, albumină și gălbenuș de ou, ca și alergiile la oricare dintre acestea pot epuiza stocurile de vitamina B12 ale corpului.

Vitamina B12 poate fi produsă prin activitatea bacteriilor din intestinul subțire, cavitatea bucală, dinți, gingii, din căile nazale și din jurul amigdalelor, limbii și a zonei superioare a bronhiilor. Întrucât vitamina B12 se găsește adeseori în sol, verdețurile proaspăt culese, nespălate, mai ales rădăcinoasele, o pot conține pe suprafața lor. Pentru a reține vitamina din carne sau pește, acestea trebuie fripte sau gătite pe grătar.

Acidul folic

Acidul folic (folatul sau folacinul) ajută la producerea celulelor roșii și la formarea materialului genetic din fiecare celulă a corpului. Acidul folic colaborează cu vitamina B12 în sintetizarea ADN-ului și ARN-ului, proces esențial pentru creșterea și reproducerea tuturor celulelor corpului. Are un rol în convertirea aminoacizilor, descompunerea și asimilarea proteinelor, stimularea apetitului, menținerea sănătății tractului intestinal și formarea acidului nucleonic. Acidul folic poate vindeca anumite tipuri de anemie, poate reduce riscurile de displazie cervicală și scade probabilitatea apariției atacului de inimă. Capătă un rol esențial în timpul creșterii și reproducerii celulare, mai ales în timpul sarcinii, când acidul folic pare să se găsească în cantități reduse. El poate proteja fetusul de defecte ale tubului neural și de alte anomalii congenitale.

O deficiență a acidului folic în perioada sarcinii poate cauza apariția bolii spina bifida la copil, care îl poate schilodi

pe viață. Recent, s-a descoperit că acidul folic reduce riscul nașterilor premature. Deficiențele pot duce la instalarea anemiei megaloblastice, în cazul căreia celulele roșii nu se mai pot divide adecvat, mărindu-se și căpătând forme anormale și ducând la o penurie de celule roșii. Printre alte simptome ale deficienței de acid folic se numără tulburările gastrointestinale, înălbirea prematură a părului, paloarea limbii și scăderea cantității de vitamina B12.

Printre sursele de bază ale acidului folic putem include fructele și legumele, mai ales citricele, roșiile, verdețurile, spanacul gătit, lăptucile, broccoli și organele. Pentru a păstra acidul folic, fructele și legumele ar trebui servite crude, dacă este posibil, sau fierte la abur ori în cantități minime de apă. Depozitați întotdeauna legumele în frigider pentru a le păstra cât mai proaspete.

PABA

Acidul paraaminobenzoic (PABA) reprezintă o componentă a acidului folic, precum și un antioxidant și stabilizator al membranei celulare. Ajută la prevenirea distrugerii celulelor roșii din sânge și a ruperii membranelor lizozomilor (care conțin enzime digestive), împiedicând eliberarea enzimelor ce ar putea distruge țesutul. PABA stimulează producția de acid folic a bacteriilor și favorizează formarea celulelor roșii și asimilarea acidului pantotenic (vitamina B5). Ajută la obținerea unei pigmentări sănătoase, la menținerea sănătății pielii, susține recolorarea firelor albe și protejează pielea în momentul expunerii la soare. O deficiență de PABA poate duce la o senzație de oboseală extremă, iritabilitate, depresie, nervozitate, eczeme, constipație, tulburări digestive, dureri de cap și albirea prematură a părului. Surse recomandate de PABA sunt: ficatul, rinichii, ciupercile, verdețurile, spanacul, melasa și drojdia de bere.

Biotina

Biotina întărește sistemul imunitar; ajută la o bună utilizare a proteinelor, acidului folic, acidului pantotenic și a vitaminei

B12; susține creșterea celulară, producerea de acizi grași și sinteza lor; formarea ADN-ului și ARN-ului; obținerea unui păr sănătos.

Orice persoană sensibilă la această vitamină nu va putea absorbi în mod adecvat celelalte vitamine din complex; de aceea, o asemenea sensibilitate poate duce la un deficit al *tuturor* vitaminelor. O deficiență de biotină provoacă o stare de moleșeală, epuizare extremă, depresie, pierderea poftei de mâncare, dureri musculare și colorarea în gri a pielii. Printre sursele bogate în biotină se numără soia, ficatul, rinichii, drojdia de bere, laptele, melasa, fructele, nucile, carnea de vită și gălbenușul de ou.

Inozitolul

Inozitolul, aflat în compoziția fiecărei celule a corpului, este necesar pentru formarea celulelor musculare și a lecitinei. Ajută la descompunerea grăsimilor, reduce nivelul colesterolului din sânge și previne subțierea firului de păr. Inozitolul este și o substanță cu rol antioxidant, care atacă radicalii liberi, și este cunoscut sub denumirea de „tranchilizant natural" datorită efectului calmant pe care îl are adeseori. O deficiență poate determina pierderea părului, eczemă, constipație, migrene și un nivel ridicat al colesterolului sangvin.

Colina

Colina deține un rol foarte important în controlarea depozitelor de grăsime și colesterol din organism, prevenind acumularea lor în ficat și facilitând transportul lipidelor la nivelul celulelor și al vaselor de sânge. Ajută, de asemenea, la reglarea funcției rinichilor, ficatului și vezicii biliare, și are un rol important în menținerea sănătății tecilor de mielină care acoperă fibrele nervoase și în transmisiunile neuronale. Se știe despre colină că deține un rol esențial în îmbunătățirea memoriei și în susținerea activității chimice cerebrale, ea fiind o

componentă de bază a acetilcolinei, o importantă substanță neurotransmițătoare.

O deficiență a colinei poate duce la ciroză sau la degenerarea celulelor ficatului în celule grase, la întărirea arterelor, apariția unor probleme ale inimii, tensiune ridicată și hemoragii la nivelul rinichilor. Printre sursele recomandate de colină amintim drojdia de bere, gălbenușul de ou, ficatul, verdețurile, mazărea, fasolea, inima și lecitina. Pentru o eficiență optimă, colina ar trebui luată în asociere cu celelalte vitamine B.

Tratarea sensibilităților față de grupa vitaminelor B

Sensibilitățile față de grupa vitaminelor B sunt printre cele care trebuie neapărat eliminate cu ajutorul BioSET, întrucât multe alimente au un conținut ridicat de vitamine B. O alimentație bogată în vitamine și suplimentele de vitamine le pot face mai mult rău decât bine persoanelor care au sensibilități la ele. În cazul astmaticilor, cele mai frecvente probleme implică vitaminele B2 (riboflavina), B5, B6 (piridoxina) și B12 (cobalamina). Alte vitamine B, sau poate întregul complex, pot cauza diverse neplăceri. Dacă un pacient suferă de astm sau are alte probleme cronice, practicienii BioSET îi vor testa sensibilitatea față de fiecare vitamină B separat.

Eczema este adeseori precursoarea astmului, iar practicienii BioSET au descoperit că sensibilitățile față de vitaminele B și C sunt legate îndeaproape de existența eczemei, mai ales la copiii mici. BioSET a obținut rezultate foarte bune în eradicarea eczemei și în descreșterea riscului de apariție a astmului.

Printre simptomele posibile ale unei deficiențe a vitaminelor B se numără stările de spirit schimbătoare, problemele comportamentale, aftele, herpesul, oboseala extremă, balonarea excesivă, malnutriția, congestia cronică a sinusurilor și infecțiile micotice cronice. Micozele recurente pot să se datoreze sensibilităților și deficiențelor de vitamine B, iar desensibilizarea față de acestea poate rezolva uneori aceste probleme de sănătate.

VITAMINA E

Vitamina E este un antioxidant liposolubil care protejează celulele împotriva acțiunii radicalilor liberi și neutralizează efectele nocive ale ozonului. Întrucât astmaticii tind să aibă probleme după expunerea la ozon, în cazul lor vitamina poate reprezenta o substanță nutritivă esențială. Surse de vitamina E sunt uleiurile vegetale din floarea-soarelui, porumb, soia, măsline, nucile, semințele de floarea-soarelui, germenii de grâu.

VITAMINA A

Vitamina A poate fi întâlnită în două forme, sub formă de beta-caroten, care se găsește într-o largă varietate de fructe și legume, și ca vitamina A propriu-zisă, cum apare în ficat, ouă, ulei de ficat de cod, unt și produse lactate. Cercetările recente sugerează că beta-carotenul, despre care se știe că este precursorul vitaminei A, poate stimula sistemul imunitar și poate preveni înfundarea arterelor. Atât beta-carotenul, cât și vitamina A sunt liposolubile. Vitamina A este importantă pentru o vedere bună, o piele și un tract intestinal sănătoase și pentru a proteja împotriva radicalilor liberi proveniți din expunerea organismului la poluare. Acest supliment joacă un rol în întărirea imunității și în protecția împotriva infecțiilor. Doze ridicate de vitamina A pot susține lupta împotriva infecțiilor virale și sunt eficiente în combaterea bolii și în tratarea rănilor.

Din cauza consumului excesiv de alcool și a efectelor nocive ale acestuia asupra ficatului, stocurile de vitamina A pot fi epuizate. Atunci când ficatul nu funcționează normal, nu mai puteți metaboliza adecvat vitamina A și câteva alte substanțe nutritive. Fumatul poate elimina la rândul său rezervele de vitamina A de la nivelul tractului respirator.

Întrucât vitamina A este reținută de organism, este important să nu se ia doze prea mari, care s-ar putea depozita până la atingerea unor niveluri toxice. Înainte de administrarea suplimentelor, ar trebui întotdeauna să se verifice dacă nu există o sensibilitate la acestea.

Practicienii BioSET au desensibilizat multe persoane, mai ales copii, față de vitamina A. Este o procedură esențială în cazul copiilor care suferă de tuse cronică, infecții cronice ale sistemului respirator sau astm.

Sursele alimentare de vitamina A sunt: papaia, piersicile și alte fructe galbene, precum și sparanghelul, sfecla, broccoli, morcovii, sfecla mangold, varza creață, frunzele de nap, măcrișul de baltă, pătrunjelul, ardeii roșii, cartofii dulci, dovlecelul, dovleacul, porumbul și spirulina. Persoanele cu o tiroidă leneșă au probleme cu conversia beta-carotenului în vitamina A și trebuie s-o consume regulat, fie prin intermediul alimentelor, fie sub formă de suplimente. Beta-carotenul se găsește în multe fructe, legume și verdețuri precum spanacul și broccoli, cartofii dulci, morcovii, dovleceii (mai ales cei de iarnă), grepfrutul, mango și caisele. Aceste alimente conțin și cantități mari de vitamina C și alți antioxidanți.

VITAMINA F

Acizii grași esențiali ajută la construirea membranei celulare, la susținerea sistemului nervos și a sistemului imunitar în lupta împotriva bolii. Lipidele ajută și la eliberarea treptată a zahărului în sânge, așa că sunt componente importante ale dietei persoanelor hipoglicemice sau diabetice. Grăsimile joacă un rol esențial în absorbția vitaminelor A, D și K și a beta-carotenului.

Între lipidele pe care le consumăm nu există decât două tipuri de acizi grași esențiali, și anume omega-6 (acidul linoleic) și omega-3 (acidul alfa-linoleic). Consumul de hrană nesănătoasă, de tip „junk food", chiar și cea lipsită de grăsimi ori cumpărată din magazinele organice, epuizează stocurile de acizi grași esențiali. Consumul de alimente prăjite, margarină și grăsimi vegetale de consistența unturii poate duce la râncezirea uleiurilor și, din acest motiv, ele ar trebui evitate.

Acizii grași omega-6 pot fi întâlniți în toate tipurile de uleiuri vegetale și în majoritatea leguminoaselor. Omega-3 se găsește în mai puține alimente: în semințe de in, ulei de in, nuci proaspete, ulei de nucă, semințe de dovleac și uleiul de soia ori

canola. Este important să nu cumpărați uleiuri rafinate sau râncede și să le evitați pe cele vândute în sticle transparente în supermarketuri. Achiziționați întotdeauna uleiuri păstrate în sticle maro-închis, întrucât expunerea la lumină le poate altera.

Având în vedere că un bun metabolism al grăsimilor este un element-cheie în folosirea adecvată a acizilor grași esențiali, eu apelez la terapia cu enzime pentru a mă asigura că acizii grași buni dintr-o dietă obișnuită sunt asimilați (vezi capitolul 13). Alături de desensibilizările BioSET, aceste metode dau rezultate bune în procesul de eliminare a sensibilităților la acizii grași și la alimentele care îi conțin.

MINERALELE

Printre mineralele răspândite la care oamenii pot fi sensibili se numără argintul, aurul, cuprul, vanadiul, potasiul, sulful, cromul și magneziul. O deficiență de magneziu, cel mai important mineral în cazul astmaticilor, poate crește cantitatea de histamină eliberată de celule, cauzând constricția bronhiolelor și declanșând atacul astmatic. Magneziul este o substanță care relaxează mușchii netezi și care poate avea un efect miraculos în stoparea apariției atacurilor astmatice severe. Pe deasupra, el este un laxativ natural și, prin urmare, le poate fi de ajutor celor ce suferă de constipație cronică. Dozele mari nu interacționează cu multe dintre medicamentele pentru astm.

Un studiu britanic a testat peste 2500 de adulți prin expunerea la o substanță chimică ce putea duce la contractarea căilor aeriene la astmatici. Ei au descoperit că persoanele cu diete sărace în magneziu aveau de două ori mai multe șanse să sufere de un atac astmatic decât cele care mâncau alimente bogate în magneziu.[7] Acest studiu a încurajat alte cercetări asupra proprietăților antiinflamatoare ale magneziului.

---

[7] J. Britton, „Dietary Magnesium, Lung Function, Wheezing, and Airway Hyperreactivity in a Random Adult Population Sample", *Lancet* 344, nr. 8919 (6 august 1994): 357–362.; S.K. Sharma, Bhargava Anurag și J.N. Pande, „Effect of Parenteral Magnesium Sulphate on Pulmonary Functions in Bronchial Asthma", *J. Asthma* 3, nr. 2 (1994): 109–115.

Studiul respectiv m-a convins și să testez sensibilitatea astmaticilor față de magneziu și de alimentele bogate în acest mineral, precum fructele de mare, cerealele integrale, verdețurile, melasa, nucile și făina de oase. După cât se pare, mulți astmatici sunt sensibili la magneziu și reacționează bine la el în urma tratamentului. Un bărbat astmatic s-a prezentat la cabinet cu infecții cronice ale sinusurilor și probleme respiratorii. După ce i-am eliminat sensibilitatea la minerale, în special la magneziu, și a început să ia suplimente de 1000 până la 1500 mg de magneziu pe zi, a avut mai puține simptome de astm, iar reacțiile au apărut mai rar. Nu a mai folosit aparatul de inhalat sau vreun alt medicament pentru astm de peste doi ani.

În cazul bebelușilor și copiilor, practicienii BioSET recomandă un supliment cu magneziu lichid, despre care am remarcat că e foarte bine tolerat — cam o linguriță pentru fiecare zece kilograme ale corpului. La fel ca în cazul altor suplimente, facem întotdeauna o analiză pentru a determina ce cantitate de supliment e necesară.

ANTIOXIDANȚII

Din păcate, oamenii pot avea sensibilități față de antioxidanți, ceea ce presupune multe probleme, mai ales în cazul astmaticilor. Antioxidanții sunt cunoscuți ca protectori împotriva radicalilor liberi, deoarece înlătură particulele periculoase de la nivelul țesuturilor, ajutând astfel la întărirea sistemului imunitar, la construcția țesuturilor și la regenerarea organismului. Ei joacă un rol deosebit în cazul celor care suferă de o afecțiune cronică. Antioxidanții de bază sunt vitaminele C și E, grupa vitaminelor B, acizii grași și beta-carotenul. Noi antioxidanți sunt descoperiți tot timpul, inclusiv unii ca zincul, cuprul, seleniul, N-acetilcisteina (NAC), glutamina și colina. Datorită rolului lor important în menținerea unei stări de sănătate bune, practicienii BioSET fac analize și tratamente împotriva sensibilității la oricare dintre acestea. Îndată ce intoleranțele față de antioxidanți au fost îndepărtate, persoanele în cauză ar trebui să fie capabile să-i

asimileze cu ușurință prin intermediul unei diete adecvate, întrucât antioxidanții se găsesc din abundență într-o mulțime de alimente.

N-ACETILCISTEINA (NAC)

Un antioxidant despre care merită să discutăm mai detaliat este N-acetilcisteina (NAC), un aminoacid care intră în compoziția glutationului, unul dintre cei mai importanți protectori împotriva radicalilor liberi din corp. Glutationul ajută ficatul să elimine toxinele provenite din medicamente, ceea ce poate fi de mare ajutor în situația astmaticilor care iau doze mari de medicamente. Sistemul imunitar al multor astmatici a fost compromis datorită ingerării unei doze mari de substanțe chimice, precum cortizonul sau prednisonul, și au nevoie de susținere în detoxifierea sistemului imunitar și în recăpătarea energiei și vigorii. Printre sursele recomandate de N-acetilcisteină se numără carnea de pui, iaurtul, gălbenușul de ou, usturoiul, ceapa, ardeii roșii, broccoli și varza de Bruxelles.

SELENIUL

Seleniul, un mineral prezent în cantități reduse în corp, este o altă substanță din compoziția glutationului și are, prin urmare, un rol însemnat în procesul de detoxifiere. Printre sursele de seleniu amintim peștele, fructele de mare, carnea roșie, cerealele, ouăle, puiul, ficatul, drojdia de bere și usturoiul.

Deficiențele enzimatice cauzate de sensibilități

Deficiențele enzimatice reprezintă o altă cauză puțin cunoscută a astmului.

AMILAZA

În urma evaluărilor enzimatice, practicienii BioSET descoperă că mulți dintre pacienții lor cu astm au deficiențe grave de

amilază (vezi capitolul 13 pentru o discuție aprofundată). Întrucât amilaza este o substanță antiinflamatoare de bază, persoanele cu această deficiență nu sunt protejate suficient de bine împotriva poluării și a alergenilor din mediul extern, factori ce irită plămânii și sistemul respirator. În combinație cu alte enzime, amilaza are un rol fundamental în digerarea carbohidraților. Practicienii BioSET au descoperit că o deficiență a acestei enzime este adeseori asociată unei sensibilități la amilază și amilopsin. Eliminarea acestor sensibilități și suplimentarea cu enzime pot fi extrem de folositoare.

PROTEAZA

Proteaza este o altă enzimă cu rol fundamental în tratarea astmului. Ea participă la digerarea proteinelor și este un agent antibiotic, antiinfecțios și antiinflamator natural. Ea luptă cu agenții patogeni, repară țesuturile afectate, le regenerează, înlătură resturile de țesut și descompune corpii străini pe care corpul îi identifică drept alergeni sau patogeni.

O mare parte din vulnerabilitatea în fața infecțiilor de care suferă astmaticii se datorează unei deficiențe de protează. Îndată ce sensibilitatea a fost eliminată, practicienii BioSET recomandă administrarea unor doze mari de suplimente enzimatice pe bază de protează.

CORTIZONUL

Cortizonul, o versiune sintetică a cortizolului, este folosit frecvent ca antiinflamator în cazul persoanelor care suferă de astm sau alte afecțiuni cronice, precum scleroza multiplă și artrita reumatoidă. Persoanele cu sensibilitate față de propriul cortizol pot fi sensibile și la cortizon, ceea ce duce la reacții serioase. Un studiu realizat asupra a 76 de pacienți tratați cu cortizon a demonstrat că terapia ar putea cauza o incapacitate de a digera carbohidrați, posibil datorită unei deficiențe de amilază. Cortizonul poate cauza și o înrăutățire a ulcerului gastric și duodenal, provocând sângerări și chiar perforarea

mucoasei intestinului. Femeile în vârstă de peste 50 de ani tind să aibă boli ca esofagita de reflux și gastrita, iar terapia cu cortizon poate agrava aceste probleme.

Problemele gastrice pot fi ameliorate prin administrarea unor suplimente și enzime, inclusiv rădăcină de nalbă mare, extract de suc de aloe vera, extract din rădăcină de lemn-dulce deglicerinizat și amilază, lipază, celulază, lactază, invertază, peptidază, alfa galactozidază și glucoamilază.

Desensibilizarea față de cortizon și terapia pot să și scadă rezistența unui pacient la infecții, ceea ce duce la febră, indispoziție, bronșită cronică și sinuzită în cazul astmaticilor. Mulți astmatici care au urmat un tratament cu prednison și corticosteroizi sau hidrocortizon o perioadă mai lungă de timp au deficiențe de protează, care este un antiinflamator natural. Suplimentele cu protează îi pot ajuta în lupta cu boala și în reducerea inflamațiilor într-un mod natural. Enzima inhibă inflamarea fără a suprima acțiunea aminoacizilor, așa cum fac steroizii, și îmbunătățește circulația sângelui și nutriția țesuturilor.

Mulți oameni cu probleme de sănătate cronice precum oboseala, astmul și artrita reumatoidă obțin rezultate deosebit de bune în urma terapiei cu enzime. Cele mai remarcabile succese le observăm în cazul astmaticilor cu infecții cronice. Ei se plâng adeseori de bronșite recurente, iau mereu antibiotice, par întotdeauna bolnăvicioși, nu au niciodată energie. În urma terapiei cu enzime, ei pot lupta cu infecțiile fără să mai apeleze la antibiotice și au mult mai puține episoade de astm, fără a apela la terapia cu steroizi. Sunt mai fericiți, arată și se simt mai bine și nu mai îmbătrânesc la fel de repede.

Una dintre pacientele mele cu astm călătorea alături de o prietenă care dădea semne că ar fi răcit. Pacienta s-a tratat cu BioSET, folosind propria salivă în procesul de desensibilizare și utilizând punctele de acupunctură pe care le învățase, iar pe lângă asta a crescut cantitatea de protează și antioxidanți ingerată. A putut face față infecției fără să folosească antibiotice, ceea ce nu mai reușise în trecut.

Dezechilibrele metabolice

Un metabolism sănătos este vital în limitarea apariției diverselor sensibilități. Dezechilibrele metabolice pot agrava sau chiar cauza apariția astmului la unele persoane.

IMPORTANȚA DETOXIFIERII

Una dintre cauzele de bază ale dezechilibrului metabolic este toxicitatea rezultată din incapacitatea organismului de a elimina complet deșeurile. Afecțiunea este înrăutățită de o oxidare incompletă a țesuturilor, o nutriție inadecvată și de bolile cronice datorate acestora. Ficatul, care este principalul organ responsabil de eliminarea toxinelor, poate fi solicitat puternic de un tratament prelungit cu cortizon, prednison, antibiotice, substanțele din inhalatoare și alte medicamente. Alte organe responsabile cu detoxifierea sunt pielea, intestinele, rinichii și plămânii.

O bună circulație a sângelui și limfei are, de asemenea, un rol semnificativ în procesul de detoxificare. Sângele nu numai că aprovizionează celulele cu oxigen și substanțe nutritive, dar și curăță, transportă și aruncă produșii metabolici de excreție prin intermediul intestinelor, rinichilor, plămânilor și pielii. În cadrul sistemului limfatic, macrofagele, care alcătuiesc prima linie de apărare împotriva infecțiilor, circulă și înghit substanțele străine, descompunându-le apoi în particule mai mici, netoxice. O bună funcționare a macrofagelor este fundamentală în eliminarea eficientă a patogenilor, deșeurilor metabolice și a toxinelor.

Într-un sistem imunitar sănătos, anticorpii și limfocitele sunt prezente în sânge și limfă și recunosc imediat celulele străine, de genul bacteriilor, virușilor și fungilor, sau deșeurile toxice. Ei se leagă de aceste substanțe pentru a forma complexe imune pe care macrofagele le pot descompune și înghiți. Atunci când complexele imune sunt prezente în număr mic, macrofagele le pot consuma cu ușurință înainte de a face vreun rău. Dar atunci când acestea se găsesc din abundență sau dacă macrofagele sunt inhibate de medicamente și deșeuri, complexele se fixează pe țesuturile organismului. Asta face ca sistemele secundare

imunitare să intre în acțiune, ceea ce poate provoca o inflamație autoimună și, în final, tulburări cronice degenerative ca astmul, artrita reumatoidă sau boala tiroidă.

Bolile determinate de complexele imune nu se pot instala atâta vreme cât macrofagele funcționează adecvat. Multe toxine metabolice și substanțe care dau dependență, precum cocaina, morfina, steroizii și cortizonul, inhibă activitatea macrofagelor și contribuie astfel la apariția bolilor cauzate de complexele imune. Anumite amestecuri de enzime pot îndepărta și preveni în mod eficient formarea acestor complexe, păstrând intactă activitatea macrofagelor. Eliminarea bolilor cronice degenerative datorate complexelor imune, cu ajutorul enzimelor și tehnicilor BioSET, poate duce la creșterea poftei de mâncare, la înlăturarea depresiei și scăderea inflamării.

TOXICITATEA FICATULUI

Ficatul, principalul organ de detoxificare, elimină substanțele inhalate și ingerate și alți compuși toxici și produși secundari ai medicamentelor de la nivelul organelor din aparatul digestiv. Mulți factori pot contribui la o toxicitate ridicată a ficatului: medicamentele, pesticidele, hormonii, substanțele toxice inhalate, intoleranțele alimentare și dispoziția genetică. Procesele enzimatice determinate genetic pot varia de la un individ la altul, influențând capacitatea de detoxifiere a organismului. De exemplu, riscul apariției cancerului sau a altor probleme de sănătate din cauza fumatului va depinde, în parte, de sistemul genetic de detoxificare. Persoanele care nu pot elimina hidrocarburile din fumul de țigară în mod adecvat vor prezenta riscuri crescute de a se îmbolnăvi de forme de cancer asociate fumatului. Expunerea la toxine liposolubile, pesticide și alcool pot crește și ele riscul vătămării ficatului prin epuizarea depozitelor de antioxidanți și creșterea stresului oxidativ. Radicalii liberi de oxigen joacă și ei un rol însemnat în inițierea și agravarea unor afecțiuni ale ficatului. Produșii metabolici ai bacteriilor din colon, precum și alte substanțe, de pildă sulfiții,

compuși întâlniți în mod natural sau folosiți ca aditivi alimentari, pot împiedica detoxifierea ficatului, contribuind la lezarea lui.

Prin eliminarea sensibilităților și îmbunătățirea digestiei și a imunității, BioSET poate înlătura o parte dintre toxinele care în mod normal ajung în ficat. În plus, există multe programe excelente de detoxifiere a ficatului care folosesc substanțe nutritive și suplimente alimentare precum aminoacizii, vitamina B5 (acidul pantotenic), anumite coenzime hepatice, glutation și sulfați. Acestea susțin ficatul în acțiunea de eliminare a medicamentelor, aditivilor alimentari, factorilor poluanți și a hormonilor steroidieni. Studii recente au demonstrat că persoanele care suferă de oboseală cronică, fibromialgie, multiple sensibilități față de substanțe chimice și astm înregistrează un dezechilibru și o toxicitate metabolică și, din acest motiv, au de câștigat de pe urma unor asemenea terapii.

CORECTAREA DEZECHILIBRELOR METABOLICE LA ASTMATICI

Pentru corectarea dezechilibrelor metabolice la astmatici este important să se faciliteze excreția și eliminarea deșeurilor metabolice și a toxinelor din organism. Astmaticii sunt adeseori constipați, suferă de diaree cronică sau fluctuează între aceste două extreme. Ei pot suferi și de balonare și de o asimilare inadecvată a alimentelor. Aceste probleme sunt cauzate adeseori de intoleranța față de zahăr sau amidon și de o digestie îngreunată. Practicienii BioSET se folosesc de enzime pentru tratarea acestor probleme în loc să apeleze la terapii mai invazive de tipul clismelor sau al hidroterapiei colonului.

În timp ce facilitează o eliminare adecvată a intestinelor, practicienii BioSET se asigură și de o bună funcționare a rinichilor. Ei pot fi stimulați prin consumul de lichide, folosirea ceaiurilor de coada calului și splinuță, dar și prin prescrierea unor enzime pentru o detoxificare optimă a rinichilor. Plantele sunt diuretice blânde care stimulează funcția renală. Mișcarea și dieta sunt la rândul lor importante, la fel ca eliminarea sensi-

bilităților alimentare prin evitarea alimentelor toxice, precum alcoolul, cofeina și sarea în exces.

Pielea este și ea un organ important în eliminarea toxinelor, iar perierea pielii este una dintre metodele care susține acest proces. Folosind o perie fermă, tare, din fibre vegetale, periați-vă pielea viguros timp de cinci minute înaintea dușului de dimineață. Alimentele care pot împovăra sau supraîncărca pielea cu toxine sunt alergenii alimentari, produsele lactate și cele bogate în grăsimi. Alimentele care ajută pielea să elimine toxinele sunt cele bogate în enzime și vitaminele A și E, precum uleiul de germeni de grâu și beta-carotenul.

Tratamentul chiropractic al deviațiilor coloanei vertebrale și al miofasceitei

Atunci când mi-am început practica chiroterapeutică, am tratat un tânăr care suferise de astm întreaga sa viață. Se plângea de rigiditate cronică și de spasme în zona superioară a spatelui și gâtului (miofasceită). Atunci când l-am examinat, am descoperit că avea câteva devieri cronice ale coloanei la nivelul T1–7 (în zona toracică), însoțite de o fasceită cronică ușoară, mai precis o inflamare a țesutului moale. Întrucât nervii din zona acestor vertebre inervează zona plămânilor și a inimii, m-am gândit că relaxarea mușchilor din regiune, creșterea flexibilității și o bună aliniere a vertebrelor ar putea să ajute la îmbunătățirea respirației. Am avut dreptate. După o serie de tratamente, astmul lui s-a ameliorat atât de mult, încât nu mai avea nevoie să apeleze la medicamente. De-a lungul anilor, am obținut multe rezultate pozitive în tratamentul astmului și al altor probleme pulmonare cu ajutorul terapiei chiropractice. În plus, există și unele puncte ale coloanei vertebrale unde o bătaie ușoară cu vârful degetelor sau cu anumite instrumente poate duce la deschiderea bronhiolelor, înlăturând pericolul unui atac astmatic.

Într-un studiu recent s-a demonstrat că se poate obține o ameliorare a capacității pulmonare a copiilor astmatici după

numai 15 ședințe de terapie chiropractică.[8] Există o sumedenie de cercetări care documentează legătura intimă dintre coloana vertebrală, sistemul nervos și cel respirator. S-a arătat și că o deviere vertebrală la nivelul cefei și al zonei superioare a spatelui poate duce la apariția unor spasme musculare ce pot provoca o congestie limfatică. Atunci când sistemul limfatic nu mai e capabil să elimine bacteriile, resturile și alte materiale străine, toxinele se vor acumula în zona respectivă. În multe cazuri, terapia chiropractică va determina o relaxare imediată a mușchilor spatelui și gâtului, încurajând astfel drenajul limfatic, îmbunătățind funcția respiratorie și ajutând la curățarea corpului și la îmbunătățirea imunității.

Perspectiva chiropractică asupra obținerii sănătății reprezintă o metodă sigură și naturală care le poate aduce beneficii copiilor și adulților de toate vârstele.

Astmul: emotiv sau psihosomatic?

O întrebare pe care pacienții mei mi-o pun în mod repetat este: e oare posibil ca o stare negativă emoțională să declanșeze un atac de astm? Răspunsul este cu certitudine afirmativ. O pacientă care suferea de astm a scăpat complet de simptome după ce a divorțat. Simptomele astmatice ale unui bărbat au dispărut atunci când tatăl său a murit de cancer după o boală lungă și dureroasă. O altă pacientă a încetat să mai sufere de atacuri astmatice după ce a urmat un tratament ca să scape de suferința cauzată de un incident în care mama ei fusese implicată în urmă cu aproape 30 de ani.

De-a lungul anilor, am căpătat un respect profund față de emoțiile umane și experiențele de viață dramatice și de felul cum ne pot afecta sănătatea. Mulți oameni care suferă de migrene, tulburări digestive, oboseală cronică sau probleme

[8] Alan L. Miller, „The Etiologies, Pathophysiology, and Alternative/Complementary Treatment of Asthma", *Alternative Medicine Review* 6, nr. 1 (2001): 39.

articulare trebuie să se detensioneze din punct de vedere emoţional. Fiecare astmatic pe care l-am tratat a necesitat înlăturarea anumitor blocaje emoţionale, ca parte a drumului său spre vindecare şi regenerare. Problemele sau complexele de simptome manifestate implică în mod inevitabil emoţii nerezolvate.

Din fericire, BioSET poate ajuta la eliminarea sensibilităţilor emoţionale. BioSET descătuşează energia datorată traumelor şi ajută la eliminarea ei din organism astfel încât să nu mai creeze blocaje emoţionale şi probleme de sănătate. Multe blocaje emoţionale pot fi înlăturate sau depăşite cu uşurinţă pe parcursul tratamentului sensibilităţilor de bază, dar unele suferinţe şi emoţii reprimate trebuie să fie confruntate, percepute şi apoi eliberate din corp şi din sistemul nervos. Acestea pot fi asociate poftelor intense sau tulburărilor alimentare ori provocate de diverşi factori de mediu, dar şi de membri ai familiei, prieteni sau parteneri. Emoţiile pot fi asociate cu dragostea, intimitatea, problemele financiare, sănătatea, abuzul fizic sau emoţional, violul sau molestarea. Ele îşi pot avea obârşia în incidente specifice, de pildă moartea unei persoane dragi sau divorţul. Ele pot apărea şi din cauza unor evenimente recurente, cum sunt certurile din timpul mesei, stresul financiar, dificultăţile întâmpinate în căsnicie sau abuzurile repetate. Incidente minore, aparent neînsemnate, din copilărie pot cauza sensibilităţi sau blocaje serioase ale căilor energetice, funcţionând ca agenţi declanşatori ai astmului. În medicina chinezească, tristeţea este asociată plămânilor; prin urmare, nu e nicio surpriză că este o emoţie frecvent întâlnită în rândul astmaticilor sau că ei reacţionează puternic la tratamentele împotriva depresiei. Emoţiile sunt adesea cauzele primare ale atacurilor de astm.

Copiii sunt deosebit de sensibili la detensionarea emoţională. Am văzut copii suferind de tuse cronică încetând să tuşească imediat ce erau desensibilizaţi. O fetiţă nu putea fi înţărcată. La câteva luni după ce am tratat-o de sensibilitatea faţă de laptele mamei ei, a renunţat singură la supt fără să aibă vreo probemă emoţională sau să fie presată de părinţi. Dificultăţile de învăţare a scrisului pe care le întâmpina un băiat s-au dovedit a ţine, de

fapt, de teama lui de învățătoare. Atunci când i-am eliminat sensibilitatea la grâu, a fost capabil să-și exprime temerile, iar din acel moment problemele lui au dispărut.

Nu subestimați niciodată puterea emoțiilor și asocierea lor cu sensibilitățile alimentare și cu bolile grave pe care le pot produce. Multe sensibilități alimentare sunt rezultatul experiențelor negative legate de hrană. Un bărbat care suferea de balonare cronică, indigestie și oboseală a descoperit că avea un simțământ de rușine nerezolvat față de părinții săi. La câteva zile după eliminarea sensibilității la anumite legume, simptomele lui au dispărut. Din acest motiv este bine să beneficiați de o atmosferă liniștită atunci când mâncați. Dacă oamenii mănâncă atunci când sunt, de exemplu, furioși, ei pot căpăta o sensibilitate la alimentele consumate la masa respectivă. Le spun întotdeauna pacienților mei: „Vă rog să nu mâncați atunci când vă simțiți supărați și vă rog să nu vă certați la masă." Chiar și o emoție pozitivă precum exaltarea poate determina apariția unor sensibilități. Masa este un moment sacru și ar trebui să fie liniștită, ca meditația. Amânați discuțiile aprinse până când ați terminat de mâncat.

Oamenii mă întreabă adeseori dacă vreau să iau prânzul cu ei, dar întotdeauna amân întâlnirea. Pentru a evita apariția unor sensibilități datorate unor situații emoționale sau a unor discuții purtate în timpul mesei prefer să mănânc acasă, într-un mediu liniștit, calm. Multe dintre mesele pe care le-am luat acasă ca adolescentă au fost încărcate emoțional. Nu e de mirare că am suferit de o digestie proastă și sensibilități alimentare multiple cea mai mare parte a vieții mele! Acum insist să mă hrănesc într-o atmosferă de seninătate și conștientizare și le recomand pacienților mei să procedeze la fel.

Stresul

Stresul este un alt factor însemnat care influențează incidența astmului. Cred că dacă cineva are o stare de sănătate bună, un sistem imunitar puternic, un ficat care funcționează

adecvat și o digestie excelentă, el nu va fi vulnerabil la stresul cu care se confruntă zi de zi. Dacă, însă, persoana are multe sensibilități ascunse, o digestie proastă, obiceiuri alimentare nesănătoase, o imunitate slabă, niveluri ridicate de complexe imune și un grad mare de toxicitate a ficatului, ea va fi predispusă la efectele stresului, ceea ce va mai adăuga încă o presiune asupra unui organism deja împovărat și va crește probabilitatea îmbolnăvirii, inclusiv a declanșării astmului. Cel mai bun mod de a ține sub control stresul și de a evita consecințele lui de ordin fizic este să ne întărim sistemul imunitar și starea de sănătate în general.

Stresul afectează persoanele de orice vârstă, inclusiv bebelușii, copiii și vârstnicii. Indiferent dacă stresul este determinat de perioada de înțărcare, învățarea scrisului sau trecerea printr-o serie de schimbări dificile în viața de zi cu zi, fiecare dintre noi trebuie să-și întărească sistemul imunitar pentru a ajuta organismul să facă față efectelor stresului. Acesta e scopul pe care mi-l propun în cazul fiecărui pacient și am descoperit că terapia cu enzime, eliminarea sensibilităților la alimente și la factorii de mediu, o dietă adecvată, mișcarea și menținerea unei stări optime de sănătate, atât mintală, cât și spirituală, sunt tot atâția factori importanți în atingerea acestui obiectiv.

Capitolul 8

DETECTAREA PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE ȘI LUAREA UNOR MĂSURI PREVENTIVE ÎN CAZUL SUFERINZILOR DE ASTM

Mulți astmatici nu știu ce anume cauzează boala sau ce le declanșează atacurile de astm. E posibil să nu aibă nicio problemă câteva zile, săptămâni sau chiar luni la rând și apoi, dintr-odată, în câteva ore, ei încep să simtă senzația de apăsare în piept, le vine greu să respire, tușesc sau suferă de wheezing. Uneori trebuie să se ducă la camera de gardă a unui spital pentru a primi un tratament cu steroizi. „Știu că există probabil o legătură cu sensibilitățile, îmi spun ei, dar nu sunt sigur care sensibilități sunt mai periculoase. Ce pot face? Cum pot afla de ce corpul meu reacționează așa? Și cum pot elimina sensibilitățile cele mai severe, care produc cele mai grave iritații la nivelul plămânilor?"

Evaluarea diagnostică

Atunci când o persoană întâlnește prima dată un practician BioSET, acesta începe prin a o ajuta să găsească răspunsul la aceste întrebări preliminare. Mai întâi, medicul verifică gradul

de toxicitate a meridianelor BioSET, apoi face o evaluare enzimatică amănunțită și un test privitor la sensibilitățile comune, ținând sau nu seama de enzimele digestive asociate. În ultimul rând, se face o analiză a câtorva sensibilități de bază la factorii de mediu, despre care am discutat în primul capitol. Pe lângă toate acestea, persoanei i se cere să țină un jurnal al simptomelor astmatice, o prezentare detaliată a dietei zilnice, a suplimentelor luate și așa mai departe. Deținând toate aceste informații, procesul de diagnosticare poate începe.

De exemplu, un practician poate descoperi indici ai unor sensibilități variate care ar putea avea un impact major sau ar putea chiar cauza inflamația din organism. Atunci când i se cere, pacientul poate trece în jurnal dacă consumul produselor lactate, de exemplu, duce la creșterea cantității de mucus sau produce simptome de genul congestiei sinusurilor, care ar putea fi precursoarele episoadelor astmatice. Persoana poate afla și dacă sensibilitățile sale sunt declanșate în principal de alimente, de toxinele din mediul înconjurător sau de ambele.

Eliminarea sensibilităților de bază cu ajutorul BioSET va îndepărta, de asemenea, și alte alergii, ceea ce ar putea reduce nevoia de medicamente în mod semnificativ. În acest punct, e mult mai ușor să se descopere potențialii alergeni. O femeie pe care am consultat-o suferise de episoade de astm întreaga viață. Erau momente în care se simțea mai bine, dar uneori atacurile erau atât de periculoase, încât îi puneau viața în pericol și ajungea la spital. „De ce se întâmplă asta? voia ea să afle. Care este adevărata cauză a astmului meu? Știu că este legat de sensibilități, dar care sunt exact sensibilitățile care îl declanșează? Lucrez ca grădinar și stau în aer liber tot timpul. E de la flori, de la hrană, de la casa mea, mucegaiuri, fum? Uneori mă supără, dar alteori par să nu mă deranjeze. Sunt derutată." Ea suferea și de sinuzită și de o congestie cronică a sinusurilor.

Am început să-i fac analizele de rutină. Am descoperit un nivel ridicat de toxicitate la nivelul ficatului și al vezicii biliare. Am descoperit și indicii unei candidoze sistemice și prezența

altor fungi, o incapacitate de a digera și absorbi zaharurile și semne ale unei funcționări reduse a glandelor suprarenale. Rezultatele nu erau surprinzătoare, întrucât suprarenalele sunt implicate direct în inflamații, metabolizarea zaharurilor și regularizarea nivelelor energetice ale organismului. Am remarcat că femeia era puțin constipată. După trecerea în revistă a regimului ei alimentar, i-am înțeles mai bine situația. Era intolerantă la zaharuri și consumarea unor cantități ridicate de zahăr îi slăbea și compromitea sistemul imunitar. I-am recomandat o dietă cu mult mai puțini carbohidrați decât cea pe care se obișnuise s-o urmeze. I-am prescris enzime pentru digerarea zaharurilor, altele pentru ameliorarea congestiei nazale și unele care să-i susțină activitatea ficatului și să-i reducă toxicitatea. Prin intermediul testelor, am aflat că avea multe dintre sensibilitățile de bază, inclusiv câteva intoleranțe alimentare. Însă cele mai severe alergii erau cele produse de substanțele din mediul înconjurător: polenul, praful, mucegaiul, tăciunele și rugina, cerealele, pulberea de cereale, covoarele, vopselele, fumul, parfumurile și alte substanțe inhalate. În final, i-am tratat sensibilitățile de bază și apoi pe cele la factorii de mediu.

Planul sănătății

O stare de sănătate bună începe printr-o planificare solidă. Secțiunea de față vă va ajuta să creați un plan care să se potrivească în special nevoilor și obiectivelor privind sănătatea dumneavoastră.

ȚINEREA UNUI JURNAL

După ce a adoptat o dietă cu puține zaharuri, pacienta mea a început să țină un jurnal în care înregistra tot ceea ce mânca și felul în care se simțea în fiecare zi, precum și sensibilitățile pe care le resimțea. După ce am aplicat o procedură de desensibilizare inițială, simptomele ei s-au redus simțitor și a devenit tot mai conștientă de substanțele și alimentele la care

era sensibilă şi a început să le evite. A realizat că anumite alimente îi provocau congestie şi tuse, iar unii factori de mediu o făceau să sufere de wheezing şi de apăsări în piept, pe când anumiţi fungi şi agenţi de contact îi provocau congestia sinusurilor. Prin autodiagnoză (testare musculară), ea a fost capabilă să descearnă care erau factorii infecţioşi cei mai problematici ce trebuiau trataţi şi eliminaţi. A făcut multe progrese graţie tratamentelor urmate şi am reuşit să-i îndepărtăm sensibilităţile fundamentale. În momentul actual, ea se simte excelent şi rareori mai apare câte un episod de astm.

Este important ca atât pacientul, cât şi medicul să opereze ca nişte detectivi. De-a lungul unei experienţe îndelungate în lucrul cu persoanele astmatice, practicienii BioSET pot afla care sunt cele mai severe sensibilităţi în cazul unui anumit pacient, dar fiecare dintre noi este diferit. Pentru a putea fi luate măsurile necesare, pacienţii trebuie să ştie ce pot digera şi ce nu, ce pot asimila sau nu, precum şi ce deficienţe au. Ei trebuie să conştientizeze cu ce se confruntă în viaţa de zi cu zi şi care sunt substanţele declanşatoare de reacţii negative.

Majoritatea pacienţilor, chiar şi copiii, ajung să fie nişte detectivi excelenţi. Ei îmi spun: „Ştiu că aditivul alimentar pe care l-am consumat este cel care mi-a declanşat astmul" sau „Ştiu că a fost de la polen sau ciocolată ori de la ceva din camera mea". Ei ajung să-şi cunoască propriul corp, iar personalul BioSET ascultă ceea ce au de zis.

O ALIMENTAŢIE INTELIGENTĂ

Sensibilităţile alimentare pot fi agenţi declanşatori serioşi ai astmului. Iată-i pe cei mai des întâlniţi:

- Alcoolul
- Praful de copt
- Bicarbonatul de sodiu
- Cofeina
- Ciocolata
- Citricele

- Cafeaua
- Porumbul
- Laptele de vacă
- Vinetele
- Majoritatea cerealelor
- Guma de mestecat
- Tipuri variate de alune
- Ceapa
- Ardeii grași
- Cartofii
- Semințele
- Condimentele
- Soia și produsele din soia
- Roșiile
- Grâul
- Produsele pe bază de drojdie

Plantele care conțin gluten, cum ar fi grâul, secara, ovăzul, malțul și orzul, contribuie și ele la simptomele astmatice.

Întrucât majoritatea astmaticilor sunt intoleranți la zahăr, medicii BioSET le recomandă de regulă să scadă cantitatea de zahăr și carbohidrați ingerați. În cazul celor care nu au asemenea probleme, le oferim indicații privind regimul alimentar particularizate nevoilor lor. Având în vedere că produsele lactate formează mult mucus, la fel ca sucul de mere, bananele și ciocolata, adeseori le sugerăm să evite aceste alimente până în momentul în care au fost complet desensibilizați și apoi să le reintroducă treptat în alimentație, sau deloc.

Pesticidele și hormonii le fac și ele probleme astmaticilor, așa că practicienii le recomandă să consume cât mai multe fructe, legume și cereale ecologice, precum și carne de la animale crescute organic și fără hormoni. Pesticidele, nitrații, aditivii alimentari și hormonii pot fi întâlniți adesea în carnea roșie, dar și carnea de pui și a altor păsări trebuie evitată pe cât posibil. Este important ca astmaticii să știe care sunt alimentele la care sunt sensibili și să le evite sau să fie desensibilizați la ele.

Pentru a îndepărta pesticidele din fructe şi legume, frecaţi-le cu soluţii naturale, de pildă extractul de grepfrut sau boraxul. Unele magazine cu produse ecologice vând produse de spălat fructele şi legumele.

Sulfiţii sunt adăugaţi adesea în hrană, de exemplu pentru conservarea vinului, a berii, a băuturilor din fructe, a cidrului, anumitor produse de patiserie, a gelatinei, amidonului, zahărului din sfecla de zahăr şi a fructelor uscate şi pentru a preveni decolorarea crevetelor proaspete, a legumelor crude şi a salatelor. Cumpărând alimente cât mai puţin ambalate şi procesate, veţi reuşi să scăpaţi de efectele nocive ale sulfiţilor şi ale altor aditivi alimentari.

Starea de sănătate a unei paciente pe care am consultat-o s-a îmbunătăţit atât de mult după un an de tratamente, încât putuse renunţa la medicamentele tradiţionale timp câteva luni. Apoi, în timp ce se afla într-un restaurant, a consumat din greşeală o mâncare ce conţinea alimente faţă de care nu fusese tratată. A avut o reacţie atât de severă, încât a trebuit să apeleze la aparatul de inhalat. Astmaticii ar trebui să ştie ce mănâncă, de unde provine hrana, cum a fost gătită şi cu ce ingrediente. Astfel, gătirea hranei acasă, de la zero, reprezintă probabil cea mai sigură abordare, cel puţin până în momentul eliminării majorităţii alergenilor.

ADMINISTRAREA SUPLIMENTELOR ALIMENTARE

Ca supliment alimentar, practicienii BioSET recomandă administrarea de enzime digestive la fiecare masă şi de enzime sistemice între mese, care să conţină diferite vitamine şi minerale sau plante pentru menţinerea sub control a inflamaţiilor. Desigur, o persoană este întotdeauna testată înainte de a i se prescrie ceva, pentru a nu fi sensibilă la un supliment. Anumite branduri de suplimente au o compoziţie diferită, iar oamenii trebuie să fie testaţi la toate ingredientele înainte de a le administra. Atunci când cineva vine la clinica BioSET pentru prima dată, este încurajată să-şi aducă toate suplimentele alimentare

și verificăm dacă are sensibilități la vreuna dintre ele. După ce s-au eliminat toate sensibilitățile la vitamine și minerale, pacienții le includ adeseori în dietă sub formă de suplimente în formule combinate cu enzime care să sporească gradul de asimilare la nivel celular. Asta va rezolva problema unor eventuale deficiențe pe care le poate avea un bolnav ca urmare a unei sensibilități.

De exemplu, o sensibilitate la calciu va indica adeseori o deficiență a acestui mineral, care poate fi descoperită prin intermediul analizării sensibilităților. După desensibilizarea unei persoane, îi recomand un supliment cu calciu și o formulă de enzime, care să ajute organismul să absoarbă calciul în mod optim din alimentele pe care le mănâncă. Înainte de a începe, fac un test, pentru a determina cantitatea necesară.

O femeie cu astm, pe nume Patti, a venit la cabinetul meu după ce a fost tratată de un alt medic, care îi recomandase în jur de 20 de vitamine și suplimente. Patti a remarcat că după administrarea lor a fost nevoită să apeleze din nou la medicamentele ei pentru astm. Atunci când a venit la clinica BioSET, urmase tratamentul medicamentos vreme îndelungată. I-am testat imediat sensibilitatea la suplimente și am descoperit că toate, cu o singură excepție, îi făceau rău. Atunci când a renunțat la ele, a putut întrerupe medicația și a scăpat de simptome pentru o perioadă de timp. Îmbunătățirea stării ei de sănătate a avut loc chiar înainte să înceapă desensibilizările BioSET.

CREAREA UNUI PLAN DE ȚINERE SUB CONTROL A SENSIBILITĂȚILOR

Un plan de ținere sub control a sensibilităților definește scopurile pe care vi le propuneți pentru a împiedica astmul să vă acapareze viața. Printre obiective ar trebui să se numere o funcționare normală a căilor respiratorii și capacitatea de a participa la diverse activități fizice și sociale fără dificultăți de respirație. Acolo ar trebui incluse și capacitatea de a dormi întreaga noapte, lipsa internărilor, a vizitelor la camerele de

gardă sau necesitatea unor consultații neprogramate la doctor, precum și lipsa temerilor privitoare la măsurile ce trebuie luate la apariția problemelor de respirație. Planul ar trebui să cuprindă o listă cu medicamente și motivele pentru care aveți nevoie de ele. Îndată ce un medic a aprobat planul, ar trebui să-l plasați într-un loc unde să-l puteți vedea cât mai des. Planurile de gestionare a situației se pot schimba pe măsură ce bolnavul înaintează în vârstă sau în funcție de transformările din mediul lui de viață, de anotimpuri etc. Eliminarea și controlarea sensibilităților vor schimba la rândul lor planul respectiv. Atunci când îl formulați și adaptați, vă poate fi de ajutor dacă practicianul BioSET colaborează în paralel cu un medic specializat în tratarea astmului.

Atunci când creează un plan de gestionare a sensibilităților, un astmatic ar trebui să includă și răspunsul la următoarele întrebări:

1. Aveți deja un plan de ținere sub control a astmului?
2. L-ați notat pe hârtie și îl înțelegeți?
3. Știți cum să recunoașteți și cum să reacționați la un atac de astm?
4. Știți cum să recunoașteți și cum să reacționați la o situație de urgență cauzată de astm?
5. Știți cum să procedați atunci când vă reveniți în urma unui episod astmatic sau alergic?
6. Atunci când vă simțiți mai bine, trebuie să continuați medicația?
7. Știți cum puteți preveni recurența unui episod astmatic?

Suferinzii de astm trebuie să afle cât mai multe despre medicamentele destinate sensibilităților și despre diferitele tipuri de simptome astmatice. Ele pot fi împărțite în simptome zgomotoase și tăcute. Cele zgomotoase — wheezingul, o respirație scurtă, senzația de apăsare în piept și tusea — sunt ușor de recunoscut. Simptomul tăcut, o respirație accelerată, adesea nu

este cunoscut ca un precursor al simptomelor zgomotoase. În mod frecvent, felul în care organismul compensează problemele de respirație este atât de eficient, încât persoana nu realizează că starea respectivă precede un atac de astm.

RECUNOAȘTEREA SIMPTOMELOR

Unii amână tratarea simptomului tăcut, sperând că o să treacă de la sine. Dar un tratament imediat poate să prevină declanșarea unor probleme mai serioase. Din acest motiv, este important ca astmaticul să se deprindă cu schimbările din corp. Un aparat de monitorizare a vârfului de debit respirat reprezintă un instrument ieftin, care se ține în mână și măsoară viteza maximă cu care aerul este expulzat din plămâni. El poate reprezenta un ajutor valoros pentru un astmatic, întrucât o rată redusă a vârfului de debit, instalată în momentul blocării tuburilor bronhiale, poate indica o înrăutățire a situației. Instrumentul este deosebit de valoros în cazul copiilor care nu sunt încă în stare să identifice simptomele ușoare ale astmului. Un stetoscop poate fi de ajutor în cazul tuturor astmaticilor, dar mai ales la copii, care pot fi învățați de către un medic sau o asistentă să recunoască sunetele respirației anormale. Recunoașterea simptomelor face posibil un tratament enzimatic precoce și ajută astfel la prevenirea utilizării medicamentelor.

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

Unii astmatici cred că luând multe medicamente vor reuși să se vindece. Dar ei trebuie să înțeleagă că medicația tratează numai simptomele, ea nu vindecă astmul. Oricum, e foarte important să știți exact modul de acțiune al fiecărui medicament. Există multe tipuri de medicamente pentru astm, printre care bronhodilatatorii, steroizii corticali, antihistaminicele cu efect sedativ și fără, decongestionantele, medicamentele generice, medicamentele pentru tuse eliberate pe bază de rețetă sau fără, Tylenolul și aspirina. Ele pot fi administrate prin intermediul inhalatorilor, prin aplicații locale, oral, sub formă de

capsule sau presărate în hrană. Fiecare astmatic sau părinte al unui copil cu astm ar trebui să știe cât durează până când un anumit medicament își face efectul și care sunt dozele adecvate pentru el și/sau copiii săi. Ar trebui să știe care acționează rapid și care are un efect îndelungat, cât de des trebuie folosite și care e cea mai bună metodă de administrare. Sistemele folosite pentru depozitarea medicamentelor pentru astm sunt inhalatoarele cu dozator, dispozitivele tip „spacer", camerele de inhalat și nebulizatoarele.

Inhalatorul, un aparat care introduce un praf de medicament la nivelul căilor aeriene ale pacientului, trebuie folosit în mod adecvat, conform indicațiilor medicului. Un dispozitiv tip „spacer" este un obiect care se atașează inhalatorului pentru a mări spațiul dintre doza inhalată și gura bolnavului. El coordonează eliberarea medicamentului și durata unei inspirații treptate, pentru a se asigura că se administrează doza potrivită, ducând la creșterea eficacității medicamentului și permițând asimilarea completă a acestuia. Un nebulizator, cunoscut de obicei sub denumirea de aparat cu aerosoli, este conceput pentru transformarea medicamentului într-un abur cu particule fine și transportarea lor la plămâni. Un nebulizator îmbunătățește enorm eficacitatea administrării medicamentelor.

Astmaticii și părinții copiilor cu astm trebuie să fie la curent și cu scopul fiecărui medicament, cât de des poate fi folosit pe parcursul a 24 de ore și care sunt alternativele disponibile. Dacă, de exemplu, ei remarcă apariția simptomului tăcut — respirația compensatoare —, pot apela oare la enzime și la acupunctură în locul medicamentelor? Această informație ar trebui trecută în planul de gestionare a bolii. De asemenea, astmaticii ar trebui să-și facă analize pentru a descoperi dacă sunt sensibili la medicamentele folosite, caz în care e necesar să li se elimine sensibilitățile, dacă e posibil de către un practician BioSET (vizitați www.bioset.net pentru medici disponibili în zona în care locuiți).

În multe cazuri, tratarea sensibilităților sau schimbarea mediului de viață, un regim alimentar din care ați eliminat

factorii alergici și consumarea cărnii numai de la animale crescute fără hormoni și pesticide vor fi suficiente pentru a-i permite unui astmatic să întrerupă medicația înainte de a fi complet desensibilizat. Cu cât oamenii își asumă responsabilități mai mari în ceea ce privește propria lor sănătate, cu atât vor avea nevoie de mai puține medicamente, și de aceea un plan de ținere sub control a bolii este atât de important.

Pentru a-și asuma mai multă responsabilitate privind afecțiunea lor, persoanele astmatice ar trebui să meargă cu lista de întrebări de mai jos la medicul lor și să discute despre medicamentele pe care le iau:

- Care este numele medicamentului și care sunt efectele lui?
- Când ar trebui să-l iau?
- Cât timp trebuie să-l iau?
- Cât de des trebuie administrat?
- Ce se întâmplă dacă medicamentul nu-și face efectul?
- Există vreun aliment, băutură sau alt medicament pe care ar trebui să le evit câtă vreme iau acest medicament?
- Există efecte adverse? Dacă da, ce trebuie să fac în cazul în care ele se manifestă? Există informații disponibile referitoare la ele?

APELAREA LA TERAPIILE ALTERNATIVE

Suferinzii de astm ar trebui să-și țină boala sub control pe cât posibil cu ajutorul terapiilor alternative pentru a evita ca reziduurile medicamentoase să constituie o presiune suplimentară asupra sistemului lor imunitar. Ei ar trebui să aibă un plan bun pentru evitarea episoadelor astmatice și păstrarea unui mediu de viață lipsit de alergeni. Acupunctura oferă o abordare alternativă la un tratament timpuriu. Diagrama punctelor de acupunctură (vezi p. 230) arată ce puncte pot fi stimulate pentru tratamentul autoaplicat. Punctele asociate plămânilor pot fi de mare ajutor. Există și o zonă a coloanei vertebrale, la punctul C7, pe care astmaticii sau persoane din preajma lor o pot

percuta (bate uşor cu degetele). Această stimulare poate ajuta la uşurarea instantanee a simptomelor astmatice.

Tehnici energetice precum qi-gong şi exerciţiile de respiraţie pot fi de ajutor. E important să se respire profund, la nivelul abdomenului. Un astmatic ar trebui să evite respiraţia de la nivelul pieptului pe cât posibil, inhalând şi expirând complet. Acupunctura, practicile chiropractice şi spirituale pot oferi o înţelegere aprofundată a emoţiilor care se ascund în spatele bolii, aducându-şi la rândul lor aportul.

Homeopatia are mai multe remedii pentru congestie, wheezing şi o respiraţie îngreunată, inclusiv adrenalinum 6x, lobelia inflata 3x, belladonna 4x, ephedra vulgaris 4x, ipecacuanha 6x, solidago vigurea 6x şi sambucus nigra 1x, deşi anumite persoane pot fi sensibile la ele. Adrenalinum este renumit pentru capacitatea lui de a dilata sau lărgi vasele sangvine şi pasajele bronhiale. Ipecacuanha e utilizată în cazul unor respiraţii scurte şi al constricţiilor de la nivelul pieptului. Belladonna e folosită pentru senzaţia de apăsare în piept şi o respiraţie greoaie. Solidago vigurea ajută la eliminarea unor mucozităţi în exces, a tusei şi a inflamaţiei mucoaselor.

Experţii vorbesc despre astmul indus de activitatea fizică, dar eu cred că multe dintre reacţiile respective sunt cauzate de sensibilităţi la hormoni, adrenalină şi alergeni din mediul exterior. Îndată ce acestea au fost eliminate, un pacient poate fi capabil să facă mişcare, bucurându-se de activităţi precum mersul pe bicicletă, alergatul şi mersul pe jos. Este bine să se facă totul cu moderaţie, întrucât un astmatic nu ar trebui niciodată să se suprasolicite atunci când nu se simte bine sau are o infecţie. Înotul nu este unul dintre sporturile cele mai recomandate astmaticilor, mai ales dacă sunt sensibili la clor. Iar experţii recomandă activităţi care implică eforturi intense pe perioade scurte de timp în locul exerciţiilor de lungă durată.

Ginkgo este o plantă din medicina chinezească tradiţională care poate să le aducă beneficii astmaticilor. Compuşii biologici activi care apar mai ales în frunzele de ginkgo sunt împărţiţi în ginkgo-flavoneglicoside şi terpenoide. O mulţime de cercetări

au demonstrat că terpenoidele ajută la îmbunătățirea circulației și ameliorează reacțiile inflamatorii.

Pe măsură ce astmaticii urmează procedurile de desensibilizare din cadrul BioSET, ei vor avea tot mai puțină nevoie să apeleze la medicamente sau la terapiile alternative pentru a preveni atacurile. Este important să consultați un medic pentru ajustarea tratamentului pe măsură ce veți avea nevoie de o medicație redusă.

Alăptarea la sân

Alăptarea la sân a bebelușului pentru cel puțin un an poate preveni dezvoltarea alergiilor alimentare. Dacă mama nu alăptează, copilul ar trebui să fie hrănit cu o formulă fără lapte.

E bine ca o mamă care alăptează să folosească enzime digestive și să mănânce cu prudență alimentele care reprezintă alergeni comuni, deoarece aceștia pot fi transmiși copilului. Copiii nu ar trebui să fie hrăniți cu astfel de alimente, inclusiv cu produse lactate, grâu, alune și altele, despre care am discutat în capitolul referitor la sensibilitățile alimentare, înainte de a împlini cel puțin un an.

Alimentele care i-au provocat probleme mamei în trecut ar trebui evitate în perioada în care alăptează. Atunci când copilul începe să se hrănească cu mâncare solidă, alimentele ar trebui introduse unul câte unul, pentru a verifica dacă copilul este sensibil la vreunul dintre ele. Testarea musculară poate fi de folos la descoperirea sensibilităților.

Astmul la adolescenți

Adolescenților le poate fi deosebit de greu să-și asume responsabilitatea și să ia măsurile necesare împotriva acestei afecțiuni. Având o fiică adolescentă, știu că uneori este dificil să se comunice în mod eficient cu ei, dar e esențial să înțeleagă că suferă de o boală care le poate pune viața în pericol și de aceea

trebuie supravegheaţi. Deoarece majoritatea tinerilor simt nevoia să-şi manifeste independenţa faţă de părinţi şi sunt sensibili în special la influenţa celor de aceeaşi vârstă cu ei, e posibil să refuze sau să ignore sfaturile părinţilor sau ale medicului.

Cu toate acestea, adolescenţii astmatici trebuie să participe la menţinerea propriei stări de sănătate. Trebuie să fie educaţi cu privire la boala lor, la felul cum o pot trata şi cum o pot ţine sub control pentru a preveni apariţia simptomelor. Ei trebuie să deţină informaţii suficiente despre nutriţie, digestie şi importanţa unor alimente hrănitoare pentru păstrarea sănătăţii. BioSET poate să le fie de mare ajutor adolescenţilor pentru că tehnicile folosite pot reduce numărul de alergeni de care trebuie să se ferească şi transformă gestionarea bolii dintr-o sarcină copleşitoare într-una lipsită de griji.

Adolescenţa, ca şi alte perioade ale vieţii, are factorii ei de stres, presiunea grupului de apartenenţă, sentimentul competiţiei şi tentaţia de a se lăsa pradă drogurilor, alcoolului şi fumatului. Recenta creştere a incidenţei fumatului în rândul tinerilor reprezintă o problemă serioasă, iar adolescenţii cu astm trebuie să înţeleagă cât de mult le poate dăuna tutunul sau prezenţa cuiva care fumează. Conform unor rapoarte, peste 90% dintre cei care încep să fumeze sunt copii, iar în fiecare an se estimează că 3000 de adolescenţi cu vârste cuprinse între 10 şi 16 ani se apucă de fumat.[1] Studiile au demonstrat că trei pătrimi dintre adolescenţii care fumează fac asta pentru că le e greu să renunţe. E posibil chiar să rămână fumători tot restul vieţii. Preşedintele Clinton a promulgat o lege în august 1996 care avea drept scop interzicerea vânzării de tutun minorilor.

S-a demonstrat că nu numai fumul de ţigară, ci şi chimicalele din compoziţia ei, adică gudronul, nicotina, monoxidul de carbon, formaldehida, aluminiul, sulful şi plumbul, cauzează probleme de sănătate şi inflamează căile respiratorii ale persoanelor cu astm. Expunerea la aceste toxine, fie prin fumatul

---

[1] Sue Pleming, „New Study Highlights Teen Cigarette Brands", *Reuters* (31 august 2000). Extracte publicate în *Action on Smoking and Health*, www.no-smoking.org/sept00/09-01-00-1.html.

propriu-zis, fie prin fumatul pasiv, poate declanșa atacuri de astm severe.

Îndepărtarea alergenilor și a sensibilităților din mediul înconjurător

Niciun dispozitiv nu va putea înlătura particulele din fumul de țigară. Dacă oaspeții sau membrii familiei fumează, atunci cea mai bună soluție este să o facă afară, într-un spațiu deschis. Aerisirea deține un rol-cheie, iar Agenția pentru Protecția Mediului susține că e bine să se țină ferestrele deschise întrucât aerul din casă poate fi mai poluat decât cel din exterior.

Păstrarea umidității din locuință sub 50% poate ajuta la reducerea numărului de acarieni și mucegaiuri. Pe deasupra, una dintre cele mai bune metode de a scăpa de o parte dintre acarieni este să renunțați la mochete și să folosiți în locul lor o suprafață netedă. Folosind zilnic un aspirator echipat cu un filtru HEPA (cu o eficacitate sporită de captare a particulelor) și ștergând mobilierul cu o cârpă electrostatică, veți putea reduce semnificativ cantitatea de praf.

AERUL CONDIȚIONAT ȘI VENTILATOARELE

Aerul condiționat centralizat reprezintă cea mai bună metodă de controlare a umidității, deși unii au reacții adverse la aerul răcoros. Deschiderile de ventilație ale aparatelor de aer condiționat sunt locuri în care se adună mucegaiurile, așa că trebuie să le curățați cât mai des. Ventilatoarele poziționate la fereastră pot introduce polen și mucegaiuri în locuință, iar aparatele de răcire pe bază de evaporare ar trebui evitate pentru că pot crește umiditatea.

PURIFICATOARELE DE AER

Purificatoarele sau filtrele de aer sunt aparate care curăță aerul din locuință, îndepărtând alergenii. Ele pot fi un ajutor neprețuit în cazul astmaticilor. Sunt disponibile mai multe

dispozitive de filtrare a aerului, care pot fi folosite în paralel cu sistemele de încălzire şi de aer condiţionat. Unul dintre tipurile de purificatoare conţine filtre standard din fibră de sticlă, care trebuie schimbate lunar. Filtrele de aer permanente ar trebui curăţate periodic. Cea de-a treia alternativă, un tip de filtru electric care foloseşte un epurator electrostatic, presupune curăţarea frecventă şi poate produce particule de ozon iritante dacă nu este bine întreţinut. Cel mai eficient filtru este HEPA.

Printre nenumăratele lucruri pe care trebuie să le aveţi în vedere când achiziţionaţi un purificator se numără şi cantitatea de aer pe care aparatul poate s-o ventileze şi s-o curete. Există o sumedenie de avantaje şi dezavantaje în ceea ce priveşte metodele mecanice şi electrice de filtrare a aerului. Un sistem de purificare mecanic poate deveni mai eficient în timp şi nu produce ozon, dar poate fi folosit numai în locuinţe care au încălzire pe bază de aer cald şi sistem de răcire. Ele necesită, pe deasupra, să fie curăţate periodic şi pot fi acoperite cu un strat de gudron provenit de la fumul de ţigară, pierzându-şi capacitatea statică. Modelele de bază ale unui generator ionic electric, care are un cost de întreţinere extrem de scăzut, nu necesită înlocuirea filtrului. Dezavantajele sunt că ele pot produce ozon, pot determina un dezechilibru al fierului din aerul unei încăperi şi pot duce la probleme de curăţare în momentul în care particulele din atmosferă se lipesc de pereţi şi de mobilă.

Administraţia pentru Alimente si Medicamente are numai o listă mică cu purificatoare de aer folosite ca aparate medicale. De vreme ce agenţia nu a stabilit încă anumite standarde de performanţă, mecanismele enumerate în Anexa B sunt probabil produse valoroase pentru îngrijirea sănătăţii. Cu toate acestea, un singur tip de purificator este utilizat în acele zone în care viaţa, sănătatea şi siguranţa oamenilor sunt în primejdie maximă — sala de operaţii —, iar acele sisteme funcţionează pe principiul HEPA de filtrare. Ele nu necesită lucrări de întreţinere şi eficienţa lor sporeşte în timp. Un purificator care conţine un filtru HEPA veritabil reprezintă cea mai eficientă şi sigură

metodă de curățare a aerului. Dacă doriți să cumpărați un filtru de aer de calitate, vizitați site-ul www.realgolds.com.

Purificatoarele de aer portabile

Îngrijorările referitoare la calitatea aerului din interior și la o incidență crescută a astmului au transformat purificatoarele de aer într-o afacere de succes. Însă sunt ele cu adevărat necesare? Și pot ele oare să îndepărteze suficient din praful, polenul, fumul de țigară, particulele animale, microbii și gazele toxice intrate de afară? Depinde de purificator și de cantitatea de poluare din locuință. Agenția pentru Protecția Mediului (EPA) și Asociația Pulmonară Americană nu recomandă să depindeți de purificatoare ca o primă linie de apărare împotriva alergenilor.

Dacă o persoană decide să achiziționeze un purificator, e o sarcină destul de dificilă să-l aleagă pe cel potrivit. Problema principală ține de faptul că nu există standarde clar stabilite în domeniu. Asociația Fabricanților de Aparate Gospodărești (AHAM) și Uniunea Consumatorilor (care publică *Rapoartele consumatorilor*) au elaborat scale diferite de evaluare a aparatelor de purificare. Cu toate acestea, astmaticii *au raportat* anumite îmbunătățiri în urma folosirii filtrelor în locuința personală. Din păcate, puține asemenea aparate au fost testate în cadrul unor studii clinice, pentru a demonstra efectul asupra astmaticilor și a persoanelor cu sensibilități, comparativ cu efectul placebo. Mai multe informații despre filtrele de aer pot fi găsite în Anexa B.

ASPIRATOARELE

Aspiratoarele reprezintă un alt tip de aparate deosebit de importante pentru astmatici. E esențial să știți dacă aspiratorul dumneavoastră elimină efectiv mizeria și praful din locuință sau doar reciclează particule minuscule ale acestora în aerul din casă — ceea ce fac, de fapt, majoritatea aspiratoarelor. Particulele respective pot rămâne în aer vreme de o oră, perioadă în care continuă să provoace sensibilități și reacții astmatice.

Întrucât sunt disponibile pe piață o sumedenie de aspiratoare, le recomand oamenilor să facă unele cercetări legate de ele. Aspiratoarele dotate cu filtre HEPA pot capta firișoare de praf cu o mărime de 0,3 microni. Având în vedere că un fir de păr are o grosime cuprinsă între 75 și 100 de microni și un acarian are aproximativ 5 microni, 0,3 microni reprezintă într-adevăr o dimensiune minusculă; de fapt, este mai mică decât multe particule care ajung în plămâni atunci când respirăm. Cu toate acestea, aspiratoarele respective sunt foarte scumpe. Aspiratoarele pe bază de apă sunt mai ieftine, iar mulți astmatici au descoperit că le sunt de mare folos. Filtre pentru menținerea sub control a alergiilor pot fi atașate și unor aspiratoare tradiționale.

SURSELE DE CĂLDURĂ

În cazul astmaticilor, caloriferele electrice și cele pe bază de apă fierbinte reprezintă cele mai bune alegeri. Încălzirea centrală pe bază de aer cald poate dispersa praful și mucegaiurile în atmosferă, și chiar dacă există un filtru central, conductele tot ar trebui curățate o dată pe an, iar căile de ventilație din dormitor e bine să fie închise pentru a împiedica alergenii din alte zone ale casei să ajungă în camera de dormit a unei persoane cu astm. Șemineele și sobele cu încălzire pe lemne nu sunt recomandate, pentru că pot emite particule toxice și gaze, cauzând probleme respiratorii. Încălzirea pe bază de kerosen poate produce dioxid de sulf și monoxid de carbon, substanțe ce pot declanșa astmul.

FILTRELE DE APĂ

Factorii poluanți, cum ar fi insecticidele, fungicidele, erbicidele, substanțele fumigante și alți produși chimici dăunători, pot ajunge în sistemul public de distribuire a apei. Din acest motiv, le sugerez clienților mei ca și ei, și copiii lor să bea fie apă îmbuteliată de izvor, fie apă filtrată, dar nu apă de la robinet. Achiziționarea unui filtru de apă este una dintre cele mai

importante măsuri pe care le puteți lua pentru bunăstarea familiei dumneavoastră.

Menținerea unui spațiu sănătos în locuință

Păstrarea unui mediu de viață sănătos este crucială pentru calitatea vieții fiecăruia. În continuare, voi prezenta o serie de sfaturi specifice fiecărei camere și fiecărui tip de alergen pentru a atinge acest scop.

DORMITORUL

Este deosebit de important să se elimine alergenii prezenți în atmosfera camerei în care dormiți, întrucât simptomele tind să se înrăutățească pe timpul nopții și pot determina un astmatic să se trezească din cauza unui atac. Mai mulți factori își pot aduce aportul în această situație. Atacul astmatic din timpul nopții poate fi provocat de iritația cauzată de anumite alimente sau de refluxul acid, ca și de unii alergeni precum acarienii și mucegaiurile, care sunt mai activi în această perioadă. Alergenii inhalați pe parcursul zilei pot provoca reacții întârziate atunci când corpul este mai puțin activ. De asemenea, se știe că anumiți mediatori chimici și hormoni din organism, care influențează astmul, tind să fluctueze pe parcursul nopții. De exemplu, nivelurile de histamină cresc seara, în timp ce adrenalina și nivelul de steroizi scad. Aceste variații pot influența declanșarea unei reacții alergice sau a unui atac. Plămânii oricărei persoane, chiar și ai suferinzilor de astm, au tendința de a se contracta ușor odată cu orele înserării. Atunci când răsare soarele, corpul se relaxează și căile aeriene se deschid.

Alergenii din dormitor pot fi reduși prin înlăturarea mucegaiului, a cuverturilor, a pernelor cu fulgi și a saltelelor și pernelor din spumă poliuretanică sau kapok. Astmaticii și persoanele sensibile ar trebui să-și verifice așternuturile pentru a descoperi potențiali alergeni. Textilele, detergenții și înălbitorii pe bază de clor reprezintă posibili agenți iritanți. Din acest motiv, astmaticii

ar trebui să caute un detergent care nu le provoacă iritații și să-l folosească doar pe acela. E recomandabil și ca hainele să fie clătite de două ori, pentru a se elimina complet orice reziduuri de detergent.

Practicienii BioSET îi desensibilizează pe pacienți față de alergenii comuni prezenți în aerul din dormitor. În primul rând, i se cere persoanei să lase deschis un borcan cu apă în camera de dormit timp de 24 de ore. Apoi li se elimină sensibilitatea față de toate substanțele care se găsesc în apă. Această tehnică se adresează sensibilității indivizilor față de diferiți vapori care ar putea fi eliberați în atmosferă din mobilă, textile, covoare și alte obiecte dificil de descoperit individual. Persoana este testată și i se elimină sensibilitățile cauzate de materialele folosite frecvent pentru lenjeria de pat, inclusiv lână, acrilic, nailon, poliester și bumbac.

Am lucrat cu un băiat care sforăia în mod regulat și se trezea în fiecare dimineață cu congestie. I-am tratat sensibilitățile față de alimente și față de mulți dintre alergenii din mediul înconjurător, dar nimic nu i-a putut ameliora sforăitul. Mama lui a sugerat că ar putea fi alergic la pătura din poliester cu care se învelea. Imediat ce l-am desensibilizat față de poliester, a încetat să mai sforăie și să sufere de congestii. A fost o schimbare incredibilă, peste noapte.

La un moment dat, am cunoscut un bărbat sensibil la electricitate. Avea probleme severe de astm până în momentul în care a ajuns la mai mulți medici și a realizat că problemele sale erau cauzate de electricitatea din zona patului în care dormea. Ea putea proveni din ceasurile electrice, lumini sau de la alte aparate. Atunci când l-am desensibilizat față de electricitate, astmul lui a dispărut complet.

Animalele care intră în dormitor pot lăsa în urma lor particule de urină, salivă și păr. Tapetul, vopseaua, cărțile care adună praf, textilele, dușumelele și covoarele pot cauza, la rândul lor, probleme. O femeie cu astm mi-a spus că o deranja *parfumul natural de flori eliberat* de potpourriul de lângă pat. Atunci când l-a mutat, wheezingul și senzația de apăsare din piept au cedat.

Întrucât acarienii se numără printre cei mai comuni alergeni ce declanșează astmul, e important să fie îndepărtate depozitele de praf. Desensibilizarea față de praf realizată de BioSET este de regulă eficientă, dar până când să recurgeți la aceste tehnici puteți lua multe măsuri pentru a menține curățenia în locuință. Suprafețele din dormitor ar trebui să fie netede și ordonate, cu puține obiecte de genul cărților, bibelourilor, CD-urilor, casetelor sau animalelor de pluș. Toate acestea ar trebui puse în dulapuri, dacă e posibil. Dormitoarele nu ar trebui folosite drept biblioteci sau birouri. Așternutul de pat trebuie spălat săptămânal în apă fierbinte — 60 de grade Celsius — pentru a distruge acarienii. Apa călduță nu face decât să-i îmbăieze. Pernele pot avea fețe hipoalergenice și impermeabile la praf dacă persoana care le folosește nu e sensibilă la materialul respectiv. Altfel, fața de pernă va face mai mult rău decât bine. Evitați pilotele și pernele umplute cu fulgi și, dacă este posibil, scoateți covoarele și mochetele. Ele reprezintă ascunzișul ideal al acarienilor.

Evitați textilele care se agață pe perete, țesăturile din macrameu și alte articole care adună praf. Toate jucăriile de pluș ar trebui să poată fi spălate la mașină. Păstrați toate hainele într-un dulap cu ușa închisă. Atunci când aspirați sau ștergeți praful, folosiți o mască de față.

BUCĂTĂRIA

În bucătărie, hotele pot îndepărta aburii rezultați în timp ce gătiți. Mucegaiurile cresc în frigider, mai ales în zonele garniturilor ușii, în tăvile cu apă ale celor cu dezghețare automată și pe alimentele stricate. Mucegaiul mai poate să se dezvolte în gunoi, așa că gălețile ar trebui golite și curățate frecvent.

BAIA

În baie, e necesar să se îndepărteze excesul de apă de pe ușile dușului, de pe faianță și gresie, cât și de pe căzi cu ajutorul unui mop de cauciuc. Perdelele pentru duș, faianța și gresia

din baie, pereții cabinei de duș, căzile și vasele de toaletă ar trebui spălate cu soluții de prevenire a mucegaiului. Nu acoperiți podeaua din baie cu carpete.

CLORUL

Efectele clorului, un alergen comun al astmaticilor, sunt ușor de remarcat după duș. Pot apărea dificultăți de respirație și senzația că nu ai suficient oxigen. Unii astmatici au descoperit că un filtru care înlătură clorul aplicat pe para de duș ajută la prevenirea acestei reacții. Este recomandat și să urmați tratamentul BioSET, întrucât un filtru nu poate reține tot clorul.

PRODUSELE DE TOALETĂ

Atacurile astmatice pot fi provocate și de substanțele chimice din anumite tipuri de creme, loțiuni de plajă și săpunuri. Există opt mii de substanțe cunoscute care sunt conținute în produsele de toaletă comune, multe dintre ele nefiind testate de Administrația pentru Alimente și Medicamente. Parfumurile și cosmeticele derivate din petrol și din gudronul de cărbune pot avea asupra astmaticilor același efect ca și fumul de țigară. Aromele din parfumuri, loțiuni, săpunuri, produse cosmetice, detergenți și alte produse pot provoca migrene, amețeli, erupții și eczeme.

Aflând cât mai multe despre ele și folosind săpunuri și produse de îngrijire a pielii naturale — precum și produse de curățat ecologice —, puteți observa o schimbare enormă și imediată în ceea ce privește sănătatea aparatului respirator și simptomele alergice.

Până când aceste sensibilități nu vor fi înlăturate cu ajutorul BioSET, este important să se folosească un purificator de aer ori de câte ori este posibil și să utilizați numai produse fără parfum.

SPĂLĂTORIILE ȘI PIVNIȚELE

În spălătorie, lăsați uscătorul să se aerisească și ștergeți-l imediat după folosire cu o cârpă uscată. În pivniță, e bine să

renunțați la covoarele și mochetele așezate peste o podea de beton. Folosiți în locul lor linoleum. Podelele de pământ bătătorit ar trebui acoperite cu o folie izolantă. Îndepărtați praful din pivniță și nu depozitați acolo obiecte care au șanse să mucegăiască. Persoanele sensibile nu ar trebui să aibă dormitorul la subsol.

ZUGRĂVITUL ȘI REDECORAREA CASEI

Zugrăvitul și redecorarea locuinței pot fi toxice pentru oricine, și în mod special pentru un astmatic. Toate materialele utilizate și vaporii emiși de acestea sunt posibili declanșatori ai astmului. Eu le fac analize și le tratez pacienților sensibilitățile la vopsele pe bază de latex, ulei sau acrilic, precum și față de cleiuri, lemn cu esențe tari și lacuri. Până în momentul acestor desensibilizări, astmaticii ar trebui să evite substanțele respective.

ANIMALELE DE CASĂ

Aproximativ 10% din populația Americii (inclusiv între 20 și 30% dintre astmatici) este alergică la animale. Majoritatea alergicilor sunt sensibili la pisici, mai precis la particulele de piele și la proteinele din saliva și urina acestora. Se estimează că 70% din locuințele din Statele Unite au cel puțin un câine sau o pisică.[2] Aproape șase milioane de americani sunt sensibili la pisici, iar o expunere a copiilor la alergeni poate declanșa astmul la cei cu această dispoziție. E preferabil ca animalele să fie ținute afară, deși și asta poate crea o problemă, întrucât alergenii din exterior — polenul și mucegaiurile — se pot agăța de blana animalului și pot fi transmise prin atingere.

Este important ca pisica să fie spălată frecvent, după cum e esențial să se aerisească și să se curețe locuința cu ajutorul unui aspirator dotat cu un filtru HEPA. Alergenul provenit de la pisici poate rămâne în covoare, saltele și pereți timp de luni sau chiar ani. Pentru a grăbi îndepărtarea lor, curățați cu minuțiozitate

---

[2] „Advice from Your Allergist ...Pet Allergy", American College of Allergy, Asthma and Immunology, www.acaai.org./public/advice/pets.htm.

conductele aparatelor de încălzit și de aer condiționat, curățați pereții, duceți covoarele și saltelele la spălătoriile profesionale și folosiți filtrele HEPA în întreaga casă.

Studiile au demonstrat că spălarea unei pisici îndepărtează o mare parte dintre alergenii de pe suprafața pielii și reduce producerea viitoare de alergeni. Puneți pisica în chiuvetă și turnați-i apă călduță pe tot corpul. Spălați-o săptămânal în primele trei săptămâni, apoi la intervale de două-trei săptămâni. Un astmatic ar trebui să aibă fața acoperită atunci când perie o pisică, iar apoi să se spele pe mâini și să-și schimbe hainele după ce a atins-o — un alt lucru care ne aduce aminte de paraziții la care putem fi expuși când o atingem. Întrucât animalele mici, de genul șoarecilor și gerbililor, sunt gazde pentru alergeni, purtați o mască atunci când le curățați cușca sau rugați o persoană care nu e sensibilă s-o facă.

Alte zone problematice din interior

Magazinele de antichități adăpostesc mult mucegai, la fel sacii de dormit, serele, casele de vacanță, camerele de hotel și aerul condiționat din automobile. Fermierii, grădinarii, brutarii, tapițerii, zugravii, lăptarii, florarii, bucătarii, instalatorii, bibliotecarii și persoanele care lucrează în preajma materialelor mucegăite sunt cu toții expuși la mucegai prin natura profesiei lor.

Alte două medii extrem de toxice sunt saloanele de coafură și de manichiură, care pot fi de-a dreptul periculoase pentru cineva cu probleme respiratorii. Multe dintre chimicalele existente în ojă sunt alergeni comuni, mai ales acetona, folosită la dizolvantul pentru lacul de unghii, și substanțele chimice utilizate pentru îngrijirea părului.

Cum să vă simțiți bine în aer liber

Dacă suferiți de astm, evitați activități precum tunsul ierbii sau greblatul frunzelor moarte, ori folosiți o mască în timp ce le

faceți. Evitați expunerea la particule de sol, compost, cutii cu nisip, fân și fertilizatori. Rezolvați problemele legate de scurgere din zona locuinței, pentru a preveni băltirea apei. Nu mergeți și nu campați în pădure în zonele în care mucegaiul crește în preajma copacilor sau a altor tipuri de vegetație. Îndepărtați buștenii putreziți din zona locuinței și din grădină.

Poluarea atmosferică poate înrăutăți și ea astmul, iritând plămânii. Particulele mici din aer provenite de la mașini și fabrici, împreună cu ozonul de la nivelul solului intră în plămâni și pot cauza reacții inflamatoare. Ozonul este deosebit de problematic în perioada verii, când lumina soarelui reacționează cu emisiile de carburanți, producând niveluri ridicate de ozon, mai ales în zonele urbane. S-a demonstrat că expunerea la ozon este asociată cu durerile în piept, dificultățile de respirație și o funcționare pulmonară redusă.[3]

Ce ar trebui să facă cineva în acest caz? Pentru a reduce poluarea cu ozon, astmaticii, și nu numai ei, ar trebui să reducă numărul călătoriilor cu mașina și să oprească motorul când stau pe loc, să limiteze folosirea echipamentului de grădinărit și de tuns peluza și să conserve energia, de exemplu prin programarea aerului condiționat să funcționeze la temperaturi mai ridicate. Calitatea aerului are un rol fundamental. O eliminare a sensibilității la ozon se poate face acasă. Pur și simplu, plasați un vas cu apă afară timp de o oră (sau poate chiar în mașina personală) pentru a colecta particulele din atmosferă. Pentru ușurarea simptomelor, probabil că acest procedeu va trebui repetat periodic.

Menținerea unui spațiu sănătos în mașină

Multe persoane sunt sensibile la substanțele din mașină, mai ales la carburanți, fumul de eșapament, plastic, hidrocar-

[3] George D. Thurston și David V. Bates, „Air Pollution as an Underappreciated Cause of Asthma Symptoms", *JAMA* 290, nr. 14 (8 octombrie 2003): 1915–1917.

buri, mochete sau pielea sintetică. O cunoştinţă avea dureri de spate groaznice de fiecare dată când se aşeza pe scaunele de piele sintetică ale maşinii mele. Un purificator de aer poate fi de ajutor, dar e imposibil să scăpaţi complet de mirosul de combustibil şi de fumul de eşapament sau să evitaţi contactul cu materialele din interior. Aceste sensibilităţi ar trebui tratate cu BioSET.

Menţinerea bolilor sub control

Anumite boli pot declanşa diverse reacţii negative în cazul astmaticilor. Este important să vă protejaţi împotriva răspândirii anumitor microbi.

RĂCEALA

Atunci când un astmatic este expus la un virus gripal sau care provoacă răceli, apare un risc foarte ridicat să se declanşeze un atac astmatic. Pentru a preveni răspândirea viruşilor, acoperiţi-vă gura atunci când strănutaţi sau tuşiţi, spălaţi-vă mâinile frecvent, aruncaţi şerveţelele folosite şi nu vă atingeţi faţa cu mâinile. Viruşii se răspândesc de la o persoană la alta prin aerul expulzat prin tuse sau strănut, prin contactul mâinilor sau prin atingerea suprafeţelor contaminate, urmată de frecarea ochilor, gurii sau nasului.

VARICELA

Vărsatul de vânt (varicela) este o boală a copilăriei relativ inofensivă, dar ea poate fi problematică pentru astmatici. Copiii trataţi cu corticosteroizi pot reprezenta un grup cu grad de risc ridicat, deoarece steroizii suprimă activitatea sistemului imunitar, ceea ce poate duce la apariţia unor complicaţii serioase ale bolii şi chiar la deces. Simptomele varicelei presupun o erupţie cu pustule mici, transparente, cu baza roşie, însoţite de febră. Îndată ce un copil care urmează un tratament cu corticosteroizi

orali sau injectabili este expus la virus, ar trebui anunțat medicul. Copilul poate fi tratat în termen de 48 de ore de la expunere prin injectarea unei imunoglobuline specifice varicelei, un preparat pe bază de anticorpi. Și un tratament BioSET împotriva virusului varicelei poate fi de ajutor.

Cum să vă bucurați de masaj și de tehnicile chiropractice

O altă măsură preventivă care dă rezultate în cazul astmului este masajul. Cercetările au indicat că un masaj al părții superioare a trunchiului aplicat săptămânal îi poate ajuta pe astmatici să scape de senzația de apăsare în piept, wheezing și oboseală. Într-un studiu, astmaticii care au beneficiat de un masaj săptămânal cu o durată de 15 minute au raportat că au avut mai puține probleme în ceea ce privește apariția senzației de apăsare în piept, a wheezing-ului, a durerii fizice și a oboselii. Chiar și în cele mai fericite cazuri, masajul nu poate determina renunțarea la medicamente, însă rezultatele lui au demonstrat că, în astm, stresul joacă un rol major.

Stresul deține un rol important în orice afecțiune cronică. În cadrul unei situații cu o mare încărcătură emoțională, astmaticii vor simți imediat o tensiune la nivelul pieptului și vor respira mai greu. Însă, indiferent cât de stresați sunt, atâta timp cât corpul lor nu reacționează la alergeni și se află într-o stare de homeostazie, iar digestia este adecvată, cred că vor putea face față oricărei situații de acest tip fără a suferi un atac. Un echilibru fizic, o digestie bună și un sistem imunitar rezistent sunt necesare pentru ca astmaticii să facă față stresului atât de comun în societatea în care trăim.

PARTEA a III-a
BioSET
(Sensibilitate bioenergetică și terapie cu enzime)

Capitolul 9

DEFINIREA SISTEMULUI BIOSET

BioSET (Sensibilitate bioenergetică şi terapie cu enzime) este un sistem sanitar natural, cu o abordare de ansamblu a corpului uman, având la bază medicina energetică şi terapia meridianelor care intervin în prevenirea şi vindecarea unor afecţiuni cronice precum astmul şi sinuzita. Tehnicile de vindecare BioSET sunt alcătuite din trei ramuri distincte:

- Terapia cu enzime, care presupune inclusiv o nutriţie şi un regim alimentar adecvat
- Detoxificarea specifică fiecărui organ
- Tehnică revoluţionară, neinvazivă şi, de regulă, permanentă de eliminare a sensibilităţilor alimentare şi de mediu

Un scurt istoric al BioSET

Sistemul BioSET se datorează experienţei vaste şi practicii mele medicale privind tratarea sensibilităţilor, cunoştinţelor acumulate de la alţi medici, precum şi de la pacienţi. El reflectă, de

asemenea, dorința mea de vindecare și de dezvoltare personală, începând cu perioada când căutam o terapie care să mă ajute să scap de propriile sensibilități. În anii petrecuți în cadrul colegiului chiropractic și apoi la facultatea de medicină, precum și de-a lungul studiilor postuniversitare, am examinat și am evaluat toate tratamentele posibile, concentrându-mă în final pe terapia enzimatică, pe care am descris-o pe larg în lucrarea *Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor*. Pe măsură ce am început să iau enzime, am fost surprinsă să remarc o ușurare a multora dintre simptomele de care sufeream, deși destule alimente încă îmi mai dădeau o senzație de oboseală și depresie. Pe măsură ce am acumulat mai multă experiență, am avut șansa să explorez și alte posibilități terapeutice, inclusiv unele proceduri și produse care puteau ușura sensibilitățile mele și ale pacienților mei.

Am dezvoltat sistemul BioSET de-a lungul a 25 de ani de studiu și practică clinică, iar el oferă oricui posibilitatea de a obține și de a păstra un stil de viață sănătos. Integrând conceptele medicinei tradiționale chinezești și ale presopuncturii, alături de o perspectivă modernă asupra nutriției și imunologiei aplicate, sistemul BioSET este simplu și ușor de folosit. Deși cazurile complexe ar trebui să fie tratate de un practician instruit, oricine poate învăța anumite forme de presopunctură — stimularea anumitor părți ale organismului cu ajutorul degetelor —, pentru a le folosi acasă în tratamentul sensibilităților.

Aplicată cu grijă și corect, presopunctura poate aduce beneficii considerabile sistemului imunitar, dar și altor sisteme ale corpului. Medicina tradițională chinezească vorbește despre majoritatea punctelor de presiune localizate de ambele părți ale coloanei vertebrale ca fiind „puncte de asociere", referindu-se la asocierea dintre aceste zone și fluxul energetic ce curge prin organism. Prin intermediul masajului, ele sunt stimulate să reprogrameze sensibilitățile corpului. Datorită faptului că punctele de asociere sunt foarte accesibile, pacientul poate rămâne complet îmbrăcat pe parcursul tratamentului.

Proceduri de diagnosticare şi tratament

Există două metode prin care practicienii BioSET pot măsura energia vitală a organismului pentru a afla dacă este într-o stare de echilibru — starea de sănătate perfectă — sau dacă este slăbit ori tensionat. Prima este testarea musculară, despre care voi vorbi pe larg în capitolul 10. A doua recurge la EAV, dispozitivul electric pe care l-am descris în capitolul al doilea, calibrat astfel încât să măsoare fluxul energetic din zona meridianelor.

Un medic BioSET evaluează apoi nevoia de a apela la unul dintre următoarele tratamente:

- Enzime digestive specifice sau enzime sistemice (suplimente care se folosesc de substanţe nutritive şi extracte din plante pentru reechilibrarea organelor, ţesuturilor şi celulelor)
- Granule homeopate pentru detoxifierea şi drenarea specifice fiecărui organ
- Desensibilizarea BioSET, o tehnică de acupunctură care se foloseşte de frecvenţele şi energia alergenilor pentru a curăţa şi/sau pentru a reprograma un pacient, prin intermediul sistemului nervos şi al meridianelor, valabilă în cazul oricărui alergen sau oricărei sensibilităţi. BioSET echilibrează meridianele blocate de alergeni. Blocajele conduc la o multitudine de simptome ce pot deveni cronice. Această desensibilizare naturală şi neinvazivă poate elimina majoritatea sensibilităţilor aproape permanent.

Practicienii BioSET apelează şi la metodele de diagnosticare ale kineziologiei, acupuncturii şi tehnicilor chiropractice pentru a descoperi blocajele şi pentru a le îndepărta. Restabilirea fluxului energiei vitale la nivelul meridianelor este esenţială întrucât fiecare blocaj corespunde unei reacţii specifice la factorii alergeni, aşa cum sunt simptomele astmatice.

Tehnica BioSET poate fi pusă în aplicare de orice practician din domeniul sanitar, inclusiv de medici, asistente, practicieni ai acupuncturii sau chiropracticii, de dentişti şi, într-o anumită

măsură, chiar de pacienții înșiși, inclusiv de cei cu astm. Studiile clinice asupra persoanelor tratate cu BioSET au demonstrat că reprezintă de departe cel mai succint și mai de succes tratament de eliminare a sensibilităților.

Funcționarea BioSET pe baza energiei electromagnetice

BioSET are la bază teoria conform căreia fiecare organism este alcătuit din căi ce îi permit energiei electromagnetice să-l străbată. În cartea sa *The Energy Within: The Science Behind Every Oriental Therapy from Acupuncture to Yoga*, Richard M. Chin, doctor în medicină tradițională și orientală, vorbește despre corp ca fiind „o matrice de câmpuri energetice multidimensionale care interacționează între ele". El scrie că în orice persoană există un flux de energie internă care curge prin mintea și corpul său și care este o reflexie a energiilor universale. Bolile sau diversele afecțiuni apar atunci când câmpurile energetice sunt dezechilibrate sau încetează să mai curgă. Păstrarea fluxului energetic într-o perpetuă mișcare și într-o stare de echilibru poate preveni bolile, creând o stare de sănătate perfectă.

Conform spuselor lui Chin, există trei tipuri de energie:

- Energia genetică sau prenatală, care reprezintă nivelul energetic la care este predispusă o anumită persoană. Acest tip de energie este înscrisă la nivelul codului genetic, tot așa cum sunt programate culoarea părului sau a ochilor, înălțimea unei persoane sau alte atribute.
- Energia centrală, care este o combinație a energiei cu care se naște un om cu energia din care îi este alcătuit corpul. E o combinație a două tipuri de energii prenatale.
- Energia dobândită, care este un tip de energie obținut de o persoană de-a lungul vieții prin intermediul stilului de viață și al obiceiurilor adoptate. Acest tip de energie poate fi influențat de acțiunile individuale.

În concepția medicinei tradiționale, se crede că energia genetică sau prenatală, numită „qi" (uneori scrisă „chi") în limba chineză, reprezintă sursa și punctul de destinație al întregii creații. „Qi" trebuie să fie într-o permanentă mișcare pentru a menține viața. Pentru ca energia să se miște, ea trebuie să aibă în mod inerent o relație de polaritate, ceea ce înseamnă că trebuie să aibă unde să se scurgă. Practicienii orientali — care privesc corpul dintr-o perspectivă de ansamblu, punând accent pe dezechilibrele energetice ale întregului sistem în loc să se concentreze asupra unui organ sau a unei părți afectate a organismului — au descoperit existența unui sistem foarte bine organizat de canale sau căi energetice, un sistem circulator asemănător celui cardiovascular sau celui nervos. Acesta este sistemul ce transportă „qi".

Chin scrie:

> Guvernată de yin și yang, descrise uneori ca încărcătura pozitivă și cea negativă, energia curge prin niște canale sau căi foarte precise, deși invizibile, de-a lungul întregului corp. Această rețea complexă formează o adevărată „hartă" energetică. Dar „liniile energetice" sunt de fapt numai centrele multor câmpuri tridimensionale care împreună alcătuiesc sistemul energetic intern și aura noastră externă, asemănător câmpurilor care învăluie magneții.
>
> Durerea sau boala apar atunci când fluxul energetic este blocat sau cunoaște un tip de dezechilibru, deoarece această discordanță afectează apoi întregul sistem energetic al corpului... Deși anumite tehnici de vindecare energetică angajează întregul sistem, multe dintre ele trebuie să lucreze doar cu cele 12 canale principale și cele două meridiane fundamentale (canale care le controlează pe toate celelalte) pentru a crea o stare de echilibru și o sănătate desăvârșită. Una dintre metodele de echilibrare a sistemului energetic al organismului este acupunctura, care se folosește de niște ace subțiri pentru

a stimula punctele aflate de-a lungul canalelor energetice primare și a celor două meridiane fundamentale.

Fiecare canal primar îi corespunde unuia dintre cele 12 organe energetice primare ale corpului. În medicina energetică, un organ este, la rândul său, un sistem energetic care nu poate fi înțeles decât în relație cu ansamblul corpului.

CELE DOUĂSPREZECE CANALE PRIMARE ȘI CELE DOUĂ MERIDIANE FUNDAMENTALE

Conceptul celor 12 canale principale și al celor două meridiane fundamentale deține un rol important în înțelegerea modului de funcționare a BioSET. O desensibilizare inițială cu BioSET evaluează blocajele de la nivelul energetic al corpului care au fost determinate de alergeni specifici.

Primul canal este cel al plămânilor, care regularizează întregul sistem energetic al corpului și controlează cantitatea de oxigen. O problemă apărută la nivelul acestui canal se poate exprima prin apariția tusei, a sensibilităților, a problemelor pielii, a bronșitei și a oboselii.

Al doilea canal este cel al intestinului gros, care controlează activitatea de excreție a deșeurilor din organism. O discordanță apărută aici poate duce la un abdomen umflat, constipație și diaree.

Cel de-al treilea canal este cel al stomacului, care reglează abilitatea organismului de a absorbi hrana și lichidul. Dezechilibrele din această zonă pot duce la apariția aftelor, la grețuri și vărsături.

Cel de-al patrulea canal este cel al splinei, care stabilizează transformarea hranei în energie și menținerea unei cantități de sânge optime. Dereglările de la nivelul acestui organ pot determina lipsa poftei de mâncare, anemie, probleme menstruale, hepatită cronică și oboseală.

Cel de-al cincilea canal este cel al inimii, care guvernează capul şi adăposteşte spiritul. El regularizează vasele de sânge. Lipsa armoniei sau un flux energetic dezechilibrat pot duce la palpitaţii sau la insomnii.

Cel de-al şaselea canal ţine de intestinul subţire, care extrage energia din hrană şi lasă în urmă rămăşiţele care vor fi eliminate sub formă de deşeuri. Dizarmonia se manifestă prin vomă sau dureri abdominale.

Cel de-al şaptelea canal este cel al vezicii urinare, care primeşte şi excretă lichidul urinar. Dereglările pot cauza senzaţii de arsură în momentul urinării sau incontinenţă.

Cel de-al optulea canal este cel al rinichilor, care stochează energia reproductivă şi controlează oasele. Discordanţele din această zonă pot determina dureri de spate, afecţiuni cronice ale urechii şi astm cronic.

Cel de-al nouălea canal este cel al pericardului, care protejează şi controlează canalul inimii. Dezechilibrele pot provoca simptome ca stresul, senzaţia de apăsare în piept şi o serie de probleme respiratorii.

Canalul cu numărul zece este denumit „trei focare" şi el este responsabil de circuitul apei în organism, păstrând cantitatea necesară de lichide şi excretând surplusul. Dereglarea acestuia este resimţită prin apariţia edemelor, rigiditatea cefei sau retenţia de apă.

Cel de-al unsprezecelea canal îi corespunde vezicii biliare, care stochează şi secretă bila, un fluid ce ajută la transformarea hranei în energie. Tulburările de la acest nivel pot duce un gust amar în gură, greţuri şi icter.

Cel de-al doisprezecelea canal este cel al ficatului, care reglează întregul sistem energetic şi asigură cantitatea de sânge necesară. Dezechilibrul poate provoca o tensiune ridicată, ameţeli, sindrom premenstrual, spasme musculare şi probleme de vedere.

Dintre cele două canale rămase, cel de-al treisprezecelea este meridianul guvernator, iar cel de-al paisprezecelea este

meridianul concepției. Ele fac să circule energia prin celelalte douăsprezece canale.

CELE CINCI CALITĂȚI DE BAZĂ ALE ENERGIEI

Există cinci calități de bază ale energiei care trebuie să fie echilibrate în cadrul fiecărui canal. Ele reacționează la cele cinci elemente din medicina chinezească și poartă denumirea de energia lemnului, focului, pământului, metalului și apei. Dacă aceste energii cunosc un dezechilibru la nivelul oricăruia dintre canale, ele pot perturba armonia delicată a întregului organism.

URMĂRIREA ȘI MĂSURAREA FLUXULUI ENERGETIC DIN ORGANISM

Studiile au demonstrat că întregul univers, de la cel mai minuscul atom la cea mai extinsă dintre galaxii, este controlat de forțe electromagnetice. Ele sunt responsabile de forma tuturor lucrurilor și sunt cele care le controlează mișcarea, interacțiunea, multiplicarea și funcțiile. Același lucru li se aplică stelelor, mineralelor și atomilor, precum și tuturor ființelor vii. Forțele electromagnetice din corpul animalelor pot fi percepute ca niște linii de forță aflate imediat sub suprafața pielii și care pot ajunge până la nivelul structurilor profunde, și anume la organe. Aceste linii de forță sunt denumite meridiane, canale sau câmpuri de energie electromagnetică.

ACUPUNCTURA

Acel tip de energie care străbate meridianele de acupunctură poate fi măsurat și înregistrat de diferitele organe ale corpului. Practicanții acupuncturii se folosesc de o gamă variată de tehnici pentru a elimina dezechilibrele sau blocajele din câmpul energetic natural al organismului. BioSET utilizează tehnici inspirate din acupunctură și presopunctură, din imunologie și kineziologie pentru a face același lucru — și anume, pentru a localiza

și elimina blocajele căilor electromagnetice care sunt legate de alergii, precum și de stresul digestiv și de toxicitate.

RĂSPUNSUL GALVANIC AL PIELII

Mai multe domenii ale studiului științific au oferit indicații privind modul în care operează și cum pot fi detectate sistemele energetice de la nivelul corpului. Spre exemplu, studiile făcute asupra reacției galvanice a pielii — și anume, acea reacție a organismului pe care o măsoară detectoarele de minciuni — ne-au oferit informații deosebit de interesante. Un alt studiu a descoperit existența unui sistem organizat de puncte de la nivelul pielii care sunt bune conductoare energetice și se aseamănă sistemului punctelor folosit de secole în medicina chineză tradițională.[1] Ele le sunt asociate reflexelor nervoase autonome, iar iregularitățile apărute la nivelul lor sunt corelate cu unele diagnostice medicale. Apelând la o tehnică apărută recent, oamenii de știință au acum capacitatea să se folosească de fotografii pentru localizarea și identificarea punctelor respective.

Neurofizicienii știu deja de multă vreme că, atunci când măsoară reacția galvanică în diferite zone ale pielii, aceasta variază direct proporțional cu cantitatea de energie eliberată de sistemul nervos autonom. O rezistență electrică scăzută în anumite porțiuni de pe suprafața pielii este influențată de activitatea glandelor responsabile cu transpirația, de concentrația fibrelor nervoase de sub piele și de punctele motrice ale mușchilor. Asta înseamnă că orice afecțiune fizică ce intensifică activitatea autonomă va micșora rezistența electrică la nivelul regiunilor pielii asociate sistemului nervos autonom.

Rezistența pielii a fost măsurată în laborator, cerându-i-se unei persoane să țină în mână un electrod în timp ce un altul era plimbat pe suprafața pielii. Începând cu anul 1950, un

---

[1] Ralph J. Luciani, „Direct Observation and Photography of Electroconductive Points on Human Skin", *Am. J. Acupuncture* 6, nr. 4 (octombrie-decembrie 1978): 311–317.

cercetător, Y. Nakatani, a propus un sistem de electrodiagnoză și tratament electric care avea la bază asociațiile făcute de el între boala fizică și diferențele de rezistență de la nivelul anumitor zone ale pielii. Sistemul lui, denumit Ryodoraku, pornește de la ideea că unul dintre modurile prin care se manifestă boala fizică este provocarea unei tulburări la nivelul sistemului nervos autonom. Perturbarea se poate manifestea în mod sistematic prin creșterea reacției nervoase în anumite zone.

Nakatani a descoperit că tulburările interne puteau fi detectate, adeseori înainte de a se manifesta clinic, prin măsurarea rezistenței pielii. El a remarcat și că localizarea anatomică a punctelor bune conducătoare de electricitate varia la subiecții bolnavi în funcție de afecțiunea lor. În cazul persoanelor care sufereau de aceeași boală, majoritatea punctelor problematice se aflau cam în aceeași zonă. Toate aceste puncte electroconductoare erau așezate surprinzător de apropiat unele de altele și erau aproximativ egale cu numărul de puncte din tabelele de acupunctură orientale. Nakatani a folosit electrostimularea pentru a normaliza activitatea punctelor puternic conductoare.

FOTOGRAFIA LUI KIRLIAN

În 1961, B. K. Kirlian a adus o nouă abordare în studierea acestui fenomen. El a conceput o metodă de fotografiere a descărcărilor electromagnetice ce emanau din diferite obiecte. Fenomenul descoperit de Kirlian și posibila sa legătură cu punctele electroconductoare ale organismului au contribuit la o relansare a cercetării în acest domeniu. Oamenii de știință se întrebau dacă nu cumva efectul Kirlian era rezultatul descărcărilor provenite de la punctele electroconductoare detectabile pe suprafața pielii.

Fotografiile lui Kirlian reprezintă o ilustrare a forțelor electromagnetice din corp. E posibil ca această analiză vizuală, fotografică a punctelor electroconductoare să susțină munca de detectare și diagnosticare a bolilor care încă nu s-au manifestat clinic.

TRIMITEREA UNOR MESAJE NOI CĂTRE CREIER

Aspectul interesant comun medicinei tradiționale chinezești, studiilor privind reacția galvanică a pielii și fotografiilor lui Kirlian este că fiecare dintre ele vine cu dovezi ale unui model al punctelor electromagnetice de la nivelul pielii — și că toate modelele arată aproximativ la fel. Știm că toate aceste puncte sunt asociate cu activitatea nervoasă autonomă și că ele reacționează la stimularea prin electricitate, ace, căldură și presiune.

Cercetătorii care au analizat meridianele tradiționale din acupunctură pentru a afla dacă ele chiar reprezintă căile unui flux direct au descoperit că într-adevăr conduc energie înspre coloana vertebrală. Ei au concluzionat că meridianele poartă mesaje către creier, care reacționează prin trimiterea înapoi a unui curent electric necesar pentru stimularea vindecării. Acest concept ajută și la explicarea modului în care funcționează tratamentele BioSET. Noi stimulăm sistemul nervos astfel încât să trimită noi mesaje către creier.

CHAKRELE

Pe lângă meridianele din acupunctură, multe sisteme identifică șapte centre energetice, denumite chakre, care sunt localizate în corp de-a lungul coloanei vertebrale. Există două perspective contradictorii care încearcă să explice structura electromagnetică a organismului și chakrele. Primul susține că structurile biologice produc un câmp electromagnetic în corp. În această teorie, se crede că activitatea electrochimică din plexul nervos creează acele vortexuri energetice cunoscute ca chakre. Astfel, corpul ar produce un curent electric care este transformat și procesat de niște centri propulsori — punctele de acupunctură — și transportat de niște circuite energetice — canalele din acupunctură.

Perspectiva opusă consideră că energia electromagnetică este cea care produce corpul fizic. Așadar, în urma activității aleatorii din sfera cuantică începe să se manifeste ordinea, apoi ea se multiplică și devine modelul de bază. În timp, apar modele

tot mai precise, până când se formează o formă fizică ce are la bază informația și energia transportate de un flux electromagnetic. Înainte de a deveni corp fizic, modelul energetic ia forma unei aure, ceea ce biologul Rupert Sheldrake numește câmp morfogenic. Conform acestei teorii, rolul chakrelor este acela de a procesa informația purtată de anumite frecvențe.

CHIROTERAPIA ȘI CÂMPUL ENERGETIC UMAN

În momentul în care mi-am însușit conceptele BioSET, nu-mi era străin întregul concept al organismului perceput ca un câmp energetic. Ca studentă, tehnica chiropractică m-a familiarizat cu o filozofie care privește corpul ca pe mai mult decât materie, mușchi și țesuturi, puse toate la un loc fără să aibă un sens anume. Tehnicile chiropractice recunosc că organismul este un ansamblu complex și că acea inteligență sau forță înnăscută și universală care este omniprezentă până și în cele mai vaste galaxii poate fi întâlnită și în cele mai simple celule din corp. Întemeietorul chiropracticii, dr. D.D. Palmer, vorbea despre conceptul de câmpuri de energie electromagnetică. El spunea că nu mintea este cea care controlează funcțiile trupului. Mai degrabă, există o inteligență înnăscută care controlează atât mintea și funcțiile sale, cât și activitatea organismului. Această inteligență înnăscută are puterea de a concepe, judeca și raționa referitor la domenii ce țin de bunăstarea corpului. Arta vindecătoare a chiropracticii există de un secol, timp în care a tratat cu succes corpul uman, conștientizând în același timp că el reprezintă mai mult decât materie.

Din perspectiva chiropracticii, atunci când un os este aliniat greșit sau când coloana vertebrală este distorsionată sau strâmbă, forța energetică a organismului este întreruptă, ceea ce poate determina boli grave. Atunci când devierile sau dezechilibrele sunt corectate, energia poate curge din nou de-a lungul sistemului nervos până la creier, iar starea de homeostazie este recuperată.

Problemele de sănătate cauzate de blocajele energetice

De fiecare dată când apar blocaje în corp, ele vor determina în mod inevitabil diverse tipuri de probleme de sănătate. Unele regiuni ale corpului sunt mai sensibile decât altele, din motive genetice. Prin urmare, ele vor avea cele mai puternice reacții la alergeni, slăbind și alte zone ale corpului. Printre simptomele frecvente produse de asemenea blocaje se numără diverse dureri și crampe, dureri în gât, febră, friguri, noduli limfatici dureroși, slăbiciune, epuizare, dureri de cap, tulburări de somn, iritabilitate, confuzie, depresie, memorie slabă, o senzație de arsură într-o regiune a corpului, urinări frecvente, afte, indigestie, balonări, retenția apei și chiar unele reacții emoționale extreme, cum sunt accesele de plâns sau un comportament sinucigaș. După ce am lucrat cu BioSET timp de 25 de ani, am ajuns la concluzia că majoritatea problemelor de sănătate rezidă în reacțiile corpului față de alergeni.

Dacă blocajele persistă sau dacă organismul este expus constant la un alergen, ele se pot răspândi în întregul sistem, cauzând probleme mai serioase. Atunci când sistemul imunitar ajunge să fie compromis și supraîncărcat în încercarea de a rezolva toate aceste probleme, se pot instala afecțiuni autoimune. În timp, dacă este bombardat constant cu factori alergeni, corpul devine predispus la probleme cronice de sănătate și la niveluri scăzute de energie. În circumstanțe extreme, pot apărea migrene, tumori și tulburări mintale.

DESENSIBILIZAREA MERIDIANELOR

BioSET folosește tehnicile presopuncturii pentru a stimula zonele corpului care sunt asociate unor blocaje din sistemul energetic. Dacă un anumit organ este afectat de un blocaj, practicianul stimulează acele puncte ale sistemului nervos conectate la organul respectiv prin impulsuri nervoase automate. De exemplu, o sensibilitate la produsele lactate poate afecta organele reproductive sau poate provoca un blocaj al

meridianului reproductiv. Pentru a trata o sensibilitate la lactate, un practician stimulează zonele sistemului nervos asociate organelor reproductive. Prin presarea acelor regiuni, poziționate de-a lungul șirei spinării, în timp ce persoana ține în mână alergenul respectiv, reacția electromagnetică de repulsie față de agentul iritant este înlăturată. În acest mod, se declanșează o schimbare, de ordin chimic ori enzimatic, care neutralizează mediatorii imunitari și întrerupe reacțiile alergice simple sau pe cele complexe, de tip alergen-anticorp. Astfel, blocajele energetice ale zonei în cauză sunt eliminate și creierului i se transmite mesajul că persoana a fost desensibilizată la produsele lactate. Corpul nu mai identifică lactatele ca pe un factor alergen și nu mai apar blocaje energetice ca reacție la aceste produse.

BioSET în acțiune

După cum am menționat anterior, BioSET se folosește de trei tratamente de bază: terapia cu enzime, detoxificarea specifică a organelor și desensibilizarea.

UTILIZAREA ENZIMELOR

Enzimele fac posibilă digerarea tuturor alimentelor ingerate. Cele trei tipuri de enzime — metabolice, digestive și naturale — joacă un rol însemnat în reacțiile chimice ale corpului, ajutând la distribuirea substanțelor nutritive din hrana digerată în întregul sistem. Enzimele naturale sunt prezente în fructele și legumele pe care le mâncăm, iar enzimele digestive, responsabile cu descompunerea alimentelor, sunt secretate la nivelul cavității bucale, stomacului, pancreasului și intestinului subțire. Din păcate, metodele noastre de preparare a hranei distrug adeseori din comoditate enzimele naturale din fructe și legume prin conservarea, gătirea îndelungată sau procesarea lor.

De asemenea, arareori mestecăm alimentele suficient de bine încât să le permitem enzimelor digestive să intre în acțiune.

În viețile noastre agitate, am uitat ce înseamnă plăcerea de a zăbovi la masă și de a savura mâncarea și, ca urmare, ajungem să nu folosim la capacitate maximă enzimele din sistemul digestiv. Foarte puțini oameni mestecă hrana de cel puțin 30 de ori, așa cum ar fi necesar, pentru a le permite enzimelor digestive să funcționeze optim. Nu conștientizăm că ele pot reprezenta o metodă de vindecare naturală atât a problemelor noastre de digestie, cât și a sensibilităților de care suferim. În capitolul 13 voi reveni cu o analiză aprofundată a beneficiilor suplimentării dietei cu enzime digestive.

DETOXIFIEREA ȘI PURIFICAREA ORGANISMULUI

Toxicitatea din mediul înconjurător — atât din comunitatea în care trăim, cât și din locuințe — poate avea un impact dramatic asupra sănătății. Pentru a ne vindeca complet sensibilitățile, trebuie să fim pregătiți să facem schimbări și să ne detoxificăm mediul de viață. Este o sarcină deosebit de importantă, îndeosebi în cazul astmaticilor, care reacționează puternic la toxicitatea din lumea noastră industrializată. În primul rând, este important să identificăm sursele de expunere la toxine și să reducem contactul cu ele (vezi capitolul 8 pentru sugestii privind detoxificarea locuinței). Pasul următor este ca fiecare să încerce să elimine toxinele acumulate în organism, incluzând tehnicile de detoxificare printre practicile zilnice dedicate păstrării sănătății.

Sistemul imunitar este conceput pentru a preveni invazia microbilor și a celulelor tumorale, dar protecția poate fi compromisă printr-o digestie proastă, acumularea unui grad mare de toxine sau din cauza inflamațiilor provocate de sensibilități. Prin eliminarea toxinelor care se acumulează în celulele și țesuturile corpului, procedurile de detoxificare ajută sistemul imunitar să funcționeze eficient și rapid, protejând organele vulnerabile precum pielea, plămânii și tractul digestiv. Atunci când un astmatic reușește să limiteze cu succes gradul de expunere la elemente toxice, el își ajută propriul sistem imunitar să lupte

împotriva bolilor, deci detoxificarea reprezintă cheia unui proces natural de vindecare.

Consumarea unei cantități generoase de apă zilnic ajută la promovarea unei detoxifieri imediate. O dietă bazată pe sucuri sau postul ar trebui să fie adoptate cu grijă, în cadrul unui plan nutrițional echilibrat, care să permită o curățare regulată a tractului digestiv. Diverse practici de purificare, cum sunt tehnicile de respirație, periajul pielii și apelarea la băi și saune detoxifiante pot aduce și ele beneficii. Remediile homeopate și masajul pot fi adesea folositoare și eficiente.

ELIMINAREA SENSIBILITĂȚILOR

În cazul astmaticilor, tratamentul de desensibilizare ar trebui inițiat cu mai multă precauție, mai ales atunci când sensibilitățile lor sunt severe. Dacă reacțiile unei persoane o pun în pericolul de a suferi un șoc (anafilactic) sau dacă a avut o reacție severă în trecut, este important să colaboreze cu un practician BioSET profesionist.

Uneori, ceea ce pare să fie o reacție alergică reprezintă de fapt semnalul unei afecțiuni mai grave care stă la baza ei. De exemplu, un pacient care se plânge de congestie nazală, poate reacționa pur și simplu la un alergen, dar congestia poate indica prezența unui polip, a unei tumori sau a altei probleme de sănătate.

Instructajul BioSET pregătește un practician pentru înțelegerea unor probleme complicate, cum sunt sensibilitățile alimentare multiple (două sau mai multe alimente pot cauza împreună o reacție alergică) sau sensibilitățile care implică aspecte biochimice sau ce țin de reglarea hormonală. Un practician este, de asemenea, cel mai în măsură să trateze sensibilități chimice multiple, sindromul oboselii cronice și sensibilitățile la factorii de mediu. Cel mai important, abilitățile și experiența unui practician pot fi neprețuite în cazul unor sensibilități care acționează încrucișat și care implică o reactivitate a punctelor sau meridianelor specifice.

Practicile BioSET autoadministrate (descrise în capitolul 10) nu reprezintă o alternativă la tratamentul realizat de un expert; în mod analog, citirea unor cărți de medicină vă poate informa privitor la o boală fără a vă califica să o diagnosticați sau să o tratați, asemenea unui medic. Vă rog să vizitați site-ul BioSET la adresa www.bioset.net pentru o listă de practicieni de pe întregul glob calificați în această tehnică.

Dacă o persoană prezintă sensibilități alimentare simple, ea poate obține reacții pozitive la tehnicile autoaplicate. Desensibilizarea BioSET făcută de pacient funcționează cel mai bine în cazul celor care și-au identificat reacțiile la anumite sensibilități. Dacă ați făcut o testare cutanată sau ați fost diagnosticat de un medic ca fiind alergic la anumite substanțe, tratamentul aplicat la domiciliu poate reprezenta o metodă potrivită de eliminare a sensibilităților, atâta vreme cât simptomele sunt de la ușoare la moderate, nu unele severe sau care să vă pună viața în pericol. Un practician BioSET cu experiență poate să vă ghideze sau să vă ajute în momentul în care doriți să începeți tratamentul acasă, iar majoritatea medicilor sunt deschiși la ideea ca pacienții să participe direct la procesul de vindecare. Pentru a verifica tehnica folosită, puteți trece în revistă procedurile de desensibilizare și urmărind filmul *Creating Wellness*, disponibil pe site-ul Institutului BioSET (vezi Anexa B pentru mai multe detalii).

Capitolul 10

PROCEDURI REALIZATE LA DOMICILIU: TESTAREA MUSCULARĂ ȘI DESENSIBILIZĂRILE

Dacă nu există practicieni BioSET în zona unde locuiți și doriți să vă desensibilizați singur, la domiciliu, cel mai ușor și eficient mod de identificare a sensibilităților alimentare sau de mediu este printr-o metodă simplă de autodiagnosticare denumită testarea musculară. Pentru a depista cu acuratețe blocajele și sensibilitățile, asigurați-vă că urmați cu atenție procedurile de testare musculară descrise în cartea de față. Acesta va fi instrumentul dumneavoastră de diagnosticare primar, de o importanță crucială, precum și primul pas în eliminarea sensibilităților.

Rolul testării musculare în diagnosticarea *dezechilibrelor*

Rapidă și neinvazivă, testarea musculară reprezintă o metodă eficientă în localizarea unei serii de probleme — identificarea sensibilităților și a unor dezechilibre de nutriție, precum și descoperirea unor devieri structurale ale scheletului. Poate

ajuta și la descoperirea unor probleme fizice datorate stărilor emoționale negative.

Metoda de față identifică blocajele de la nivelul câmpurilor electromagnetice apărute atunci când sunteți expus la sau când atingeți un factor alergen, ele fiind înregistrate de mintea conștientă și inconștientă. Atunci când țineți în mână un potențial alergen, în cazul în care sunteți sensibil la substanța respectivă, un mușchi puternic își va slăbi forța. Conceptul de mușchi „puternic" sau „slab" se referă la răspunsul sistemului nervos ca reacție la test, nu la forța propriu-zisă a mușchiului.

Există două tipuri de testare musculară: testarea inelului O și testarea cu ajutorul unui partener. Dacă aveți un prieten sau un membru al familiei care este dispus să vă ajute, asigurați-vă că citește cu atenție indicațiile prezentate în continuare.

În perioada de pregătire pentru test, luați anumite alimente sau obiecte din mediul înconjurător față de care doriți să fiți testat și puneți-le în suporturi subțiri de sticlă de genul paharelor sau a unor flacoane (vezi Anexa B pentru a afla de unde le puteți comanda).

Va fi nevoie ca dumneavoastră și partenerul să vă spălați pe mâini înainte de a începe și după fiecare test. Dacă nu doriți să vă tot plimbați până în baie sau bucătărie și înapoi, e suficient să aveți la îndemână o cârpă umedă. Întrucât metalele pot interfera cu reacția dumneavoastră, îndepărtați toate ceasurile, inelele sau bijuteriile.

Plasați toate celelalte obiecte pe care doriți să le testați la cel puțin 1–1,5 metri de corpul dumneavoastră. Pentru a începe, trebuie să stați cât mai confortabil pe un scaun, cu picioarele așezate drept pe podea, nu încrucișate, în timp ce partenerul va sta în fața dumneavoastră, pe partea opusă brațului pe care faceți testul. De exemplu, dacă vă testați brațul drept, partenerul dumneavoastră ar trebui să stea în partea stângă.

Partenerul vă va cere să ridicați brațul perpendicular pe corp (îndreptat înainte). Cotul ar trebui să fie drept, iar palma îndreptată în jos și cu degetele întinse. Partenerul își va pune mâna dreaptă pe umărul dumneavoastră stâng și, folosindu-și brațul stâng, vă va atinge brațul întins chiar deasupra încheieturii. Apoi el trebuie să apese ușor în jos cu mâna dreaptă, cerându-vă să rezistați la presiunea pe care o aplică. Asta îi va oferi o măsură standard a gradului dumneavoastră normal de rezistență pe parcursul unei testări musculare. Partenerul dumneavoastră îl va putea compara cu reacțiile următoare.

Acum sunteți gata să începeți testarea musculară. Partenerul vă va pune un flacon de sticlă sau un aliment în mâna stângă sau mâna opusă față de cea pentru care faceți testarea. Dacă țineți un flacon, asigurați-vă că degetele dumneavoastră ating locul unde se află substanța. Apoi partenerul va apăsa în jos brațul întins, pentru a verifica dacă răspunsul lui rămâne la fel de puternic. Dacă sunteți sensibil la o anumită substanță, nu veți putea să țineți brațul ferm în momentul în care celalalt aplică forța de testare (apăsarea ușoară a brațului), iar brațul va ceda sau rezistența lui va slăbi. Dacă nu sunteți sensibil la un aliment, brațul nu se va clătina deloc și va fi evident că aveți capacitatea de a vă păstra poziția în ciuda apăsării. Orice oscilație a brațului drept reprezintă semnul unei sensibilități.

Este important să reţineţi că *partenerul dumneavoastră nu trebuie să folosească forţa în testarea musculară*. Pentru a duce la bun sfârşit un test muscular eficient, el trebuie să simtă o diferenţă clară între reacţiile dumneavoastră „puternice" sau „slabe". Atunci când vi se cere să rezistaţi la presiune, veţi remarca o încordare imediată a braţului (o reacţie „puternică") sau slăbirea şi înmuierea acestuia (o reacţie „slabă").

Apoi puteţi continua să faceţi testul pentru alte sensibilităţi. O persoană normală va putea să testeze aproximativ zece substanţe odată înainte ca braţul să obosească, ceea ce ar face testul incorect. Cu toate acestea, puteţi dubla numărul de substanţe testate într-o zi apelând şi la cealaltă mână.

Notaţi substanţele la care sunteţi sensibil într-un tabel, folosindu-vă de modelul de mai jos. Acest tabel va reprezenta un ghid pentru desensibilizările pe care le veţi face ulterior.

Tabelul de testare BioSET

SUBSTANŢA	DESENSIBILIZAREA	SENSIBILITĂŢI	OBSERVAŢII
Persistente			
Aminoacizi			
Fenoli			
Substanţe biochimice			
Minerale			
Vitamina C			
Vitaminele B			
Zaharuri			
Vitamina A			
Vitamina E			
Vitamina D			
Acizi graşi			
Alte substanţe			

Am realizat cât de ușoară și de eficientă poate fi testarea musculară aflându-mă la Chicago și îndreptându-mă împreună cu prietena mea, Susan, în vârstă de 33 de ani, spre una dintre prezentările mele de carte însoțite de autografe. Era o seară de vară minunată și ne-am oprit pe drum pentru a gusta câteva cireșe galbene proaspete cu aspect apetisant vândute de un comerciant pe stradă.

După numai 10 minute, Susan (bolnavă de un astm sever) a început să sufere de wheezing tocmai în momentul în care intram în librărie. În timp ce audiența ne privea fascinată de această demonstrație neașteptată, am folosit tehnica de testare musculară pentru a vedea dacă Susan reacționase la cireșele pe care tocmai le mâncase. Susan a întins brațul drept în timp ce ținea două cireșe în mâna stângă. I-am apăsat brațul drept, care imediat s-a înmuiat, indicând faptul că era foarte sensibilă la cireșele respective. Executând tehnica de desensibilizare BioSET în fața spectatorilor, i-am eliminat imediat sensibilitatea lui Susan, iar dificultățile ei de respirație au încetat instantaneu.

Autotestarea

Dacă nu aveți în preajmă un partener, puteți să vă testați singur folosind o formă de testare musculară denumită testul inelului O. Uniți-vă degetul mare și cel mic de la una dintre mâini, astfel încât să faceți un cerc. Apoi, cu ajutorul degetului arătător de la cealaltă mână, încercați să le separați. Degetele ar trebui să formeze o strânsoare puternică și să nu fie separate cu ușurință. Dacă nu puteți face asta, e posibil să existe o problemă de aliniere structurală defectuoasă sau să suferiți de sindromul tunelului carpian, ceea ce face tehnica ineficace.

Dacă atunci când încercați să le separați, degetele formează un cerc strâns, pasul următor este să țineți substanța sau recipientul care o conține în mâna pe care o testați sau în cealaltă, astfel încât celelalte trei degete să atingă substanța sau flaconul de sticlă. Dacă cercul continuă să fie perfect închis atunci când trageți de degete cu arătătorul de la cealaltă mână,

nu sunteți sensibil la substanța respectivă. Dacă degetele slăbesc strânsoarea și cercul se separă, atunci aveți o sensibilitate la ea. Tehnica aceasta necesită practică până când o stăpâniți bine, dar poate reprezenta o metodă care să le asigure supraviețuirea celor deosebit de sensibili, care o pot folosi pentru a testa alimentele înainte de a mânca.

Procedura BioSET de desensibilizare la domiciliu

Înainte de a vă descrie tratamentele BioSET care pot fi practicate acasă, trebuie să subliniez că scopul lor este de a desensibiliza o persoană la factori alergeni din mediul înconjurător sau din alimentație cu care se intră zilnic în contact, de exemplu o sensibilitate la anumite mâncăruri care agravează simptomele

de astm. Tratamentul la domiciliu nu își propune să vindece o boală gravă sau să trateze probleme de sănătate serioase. În aceste cazuri, în mod ideal, pacientul ar trebui să lucreze în paralel cu un medic alopat și cu un practician BioSET calificat. Cu toate acestea, dacă sunt aplicate corect, tratamentele la domiciliu pot ajuta la ameliorarea simptomelor față de multe substanțe comune la care o persoană este sensibilă, îmbunătățindu-i digestia și starea de sănătate în general și, să sperăm, ușurându-i simptomele astmatice și scăzându-i dependența de medicamente.

Produsele sau flacoanele folosite în timpul procedurii reprezintă substanțele care irită persoana tratată, cauzându-i reacții negative și sensibilități. Dacă se remarcă o slăbire a forței musculare atunci când pacientul ține în mână o anumită substanță, asta poate însemna că sistemul lui energetic reacționează advers la prezența ei.

Pentru a iniția o desensibilizare BioSET, trebuie să îndepliniți următoarele condiții:

1. Un subiect care vrea să fie desensibilizat. El poate fi un prieten sau un membru al familiei sau chiar dumneavoastră înșivă. Instrucțiunile privind autotestarea și desensibilizarea propriei persoane sunt descrise în acest capitol.
2. O cameră liniștită, departe de orice activități care v-ar putea distrage atenția în timpul procedurii, de pildă telefoanele sau copiii.
3. O mostră (sau un flacon) dintr-una sau mai multe substanțe asupra cărora trebuie verificată și eliminată sensibilitatea.

Pentru rezultate optime, desensibilizați persoana pentru câte o substanță. Adesea, este tentant să le combinați pentru a accelera procesul, dar din experiența mea am aflat că organismul reacționează mult mai bine la substanțe atunci când sunt eliminate câte una.

Desensibilizarea la domiciliu poate fi folosită pentru a îndepărta alergiile la alimente, polen, praf, textile, la apa din piscină,

produse cosmetice, pastă de dinți și multe altele (vezi capitolul 11 pentru mai multe detalii).

PASUL 1: PREGĂTIREA ORDINII ÎN CARE SE FACE TESTAREA

La acest punct trebuie să decideți care este ordinea în care vor fi eliminate sensibilitățile. Deși desensibilizările BioSET realizate acasă reprezintă metoda ideală de a scăpa de problemele cauzate de substanțele individuale, este mai eficient ca ele să fie eliminate în ordinea descrisă în capitolul de față. Îndepărtând cele zece sensibilități de bază încă de la început, veți reuși să anulați majoritatea problemelor provocate de alimente. Cele zece sensibilități de bază sunt provocate de:

- Aminoacizi
- Fenoli
- Substanțe biochimice
- Minerale
- Vitamina C
- Grupa vitaminelor B
- Zaharuri
- Vitamina A
- Vitamina E
- Acizi grași

Dacă nu aveți o trusă cu aceste substanțe, pur și simplu începeți cu cele la care persoana crede că este alergică. Puteți să vă creați propriile flacoane cu eșantioane folosind vase goale, sterilizate. Ele ar trebui să fie din sticlă subțire (de exemplu, sticla din care sunt confecționate recipientele cu condimente este prea groasă). Un pahar de vin sau o cană mică de sticlă pot fi folosite în acest scop — cu cât pereții sunt mai subțiri, cu atât mai bine. (Vezi Anexa B pentru informații privind achiziționarea unor asemenea flacoane de sticlă.)

Puteți comanda eșantioane cu substanțe pregătite special în acest scop, produse conform standardelor Farmacopeei Homeopate Federale din Statele Unite. Recipientele sunt excelente pentru folosirea lor în îndepărtarea sensibilităților cu BioSET.

(Informațiile privind comandarea setului de flacoane pot fi găsite cu ajutorul www.bioset.net.)

PASUL 2: PREGĂTIREA SUBIECTULUI

Puneți subiectul să bea un pahar cu apă pentru a-și echilibra energia. Asta le asigură rezultatelor testului un grad mai mare de siguranță.

Este aproape imposibil să li se facă teste musculare copiilor sub cinci ani, dar desensibilizările funcționează perfect asupra lor, așa că pur și simplu renunțați la primul pas și puneți în aplicare pașii 2–4 pentru a elimina sensibilitățile de care îi suspectați. După cum am menționat anterior, nu e deloc rău să-i aplicați o procedură de desensibilizare unei persoane care în realitate nu este sensibilă. Întrucât tehnicile BioSET constau într-un masaj ușor prin presopunctură, ele tind să aibă un efect relaxant și binefăcător chiar și dacă nu ați selectat bine sensibilitățile persoanei.

PASUL 3: TESTAREA SUBIECTULUI

Plasați un eșantion dintr-o substanță în palma subiectului și faceți o testare musculară urmând instrucțiunile furnizate la începutul prezentului capitol. Dacă subiectul își păstrează vigoarea musculară chiar și atunci când are eșantionul în mână, substanța nu este nocivă și puteți s-o testați pe următoarea. Dacă mușchii slăbesc, este nevoie să aplicați o desensibilizare BioSET. În cazul în care folosiți o trusă BioSET, puteți proceda la eliminarea sensibilității folosind pașii trecuți în interiorul acesteia.

Procedura de desensibilizare este aceeași în cazul tuturor substanțelor care reprezintă factori alergeni. Rețineți că, în toate cazurile, o reacție puternică înseamnă că nu e necesar să se apeleze la desensibilizare, pe când un răspuns slab indică faptul că substanța poate fi dăunătoare și trebuie să se recurgă la procedură.

PASUL 4: FOLOSIREA PRESOPUNCTURII PENTRU DESENSIBILIZAREA BIOSET

Atunci când în urma unei testări se obţine un răspuns muscular slab, indicând prezenţa unei sensibilităţi care ar trebui îndepărtată, flaconul sau vasul care conţine substanţa trebuie să rămână în continuare în mâna persoanei. De exemplu, dacă testarea musculară ne demonstrează prezenţa unei sensibilităţi la ciocolată, pacientul ar trebui să continue să ţină în mână ciocolata pe parcursul desensibilizării.

Tehnica de desensibilizare BioSET are două părţi:

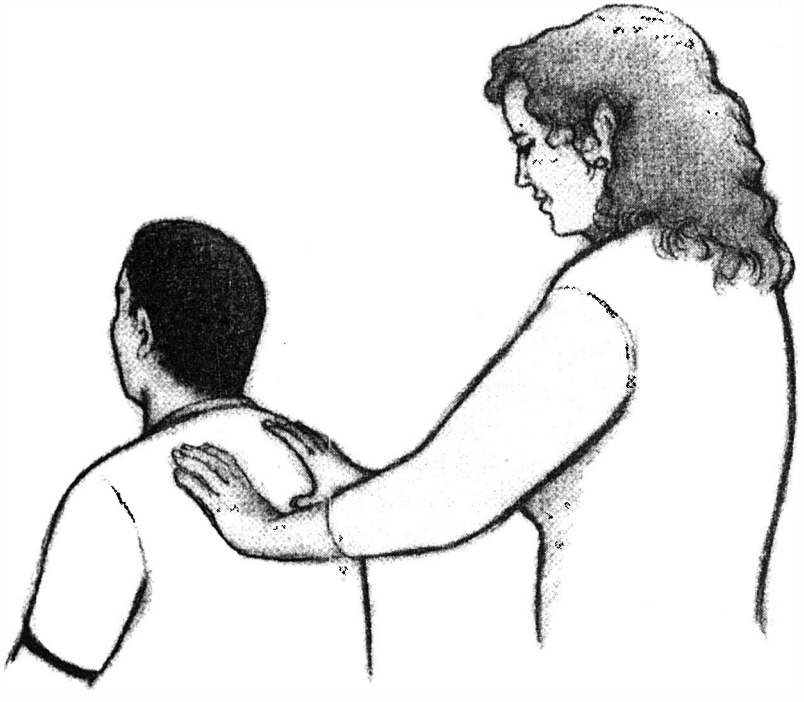
- Partea I: Aplicarea cu grijă a unui masaj de presopunctură în regiunea spatelui
- Partea II: Aplicarea unei presiuni uşoare asupra unei serii de 19 puncte de presopunctură din zona braţelor şi picioarelor

PARTEA I: PRESOPUNCTURA LA NIVELUL SPATELUI

Puteţi învăţa să aplicaţi uşor un masaj de presopunctură pe spatele unei persoane rapid şi eficient, chiar fără să deţineţi cunoştinţe anterioare în privinţa funcţionării corpului. Începeţi prin a localiza punctele de pe spatele pacientului; ele sunt cam la 2,5 centimetri de fiecare parte a vertebrelor — părţile componente ale şirei spinării care sunt înşiruite de la partea superioară a gâtului până la baza coloanei. Veţi acţiona asupra a 23 de perechi de puncte. Pe parcursul procedurii, pacientul trebuie să continue să ţină în mână vasul care conţine substanţa nocivă.

Puteţi pune în aplicare tehnica presopuncturii BioSET folosindu-vă de vârful degetelor, de încheieturi sau de degetele mari, în funcţie de preferinţă. Pentru uşurarea textului, voi folosi în continuare termenul de „degete".

Aplicând o uşoară presiune, rotiţi-vă degetele în direcţia acelor de ceasornic cam de trei ori, pentru stimularea fiecărui punct. Din experienţă ştiu că trei repetări asupra fiecărui punct vor fi suficiente pentru majoritatea oamenilor, deşi nu există un



anumit număr de mișcări circulare recomandat pentru o stimulare adecvată. Întrucât schimbările pe care doriți să le obțineți necesită o stimulare foarte ușoară, puteți apăsa mai încet dacă presiunea îi provoacă subiectului disconfort.

Masați toate cele 23 de seturi de puncte din această secvență a tehnicii de desensibilizare în același mod. Puteți economisi timp folosindu-vă degetele de la amândouă mâinile pentru a stimula simultan ambele părți ale coloanei vertebrale. Repetați acest masaj ușor de presopunctură de patru ori, în timp ce pacientul folosește pe rând una dintre următoarele tehnici de respirație: ținerea respirației, expirarea, respirația profundă și respirația normală.

Prima etapă: *Ținerea respirației.* Subiectul ar trebui să inspire profund și să-și țină apoi respirația în timp ce vă mișcați în jos de-a lungul șirei spinării, stimulând punctele de pe fiecare

parte a coloanei. Luați o pauză de fiecare dată când subiectul trebuie să mai ia o gură de aer. Reluați presopunctura imediat ce el își ține iar respirația.

Etapa 2: *Expirarea.* A doua oară când stimulați punctele de presopunctură, subiectul ar trebui să expire încet și treptat.

Etapa 3: *Respirația profundă.* A treia oară când presați punctele, subiectul ar trebui să respire cât mai repede și mai viguros posibil. Deși astmaticii și persoanele cu probleme respiratorii pot avea dificultăți dacă respiră astfel, desensibilizarea va putea avea efect chiar dacă tiparul respirației este întrerupt. Ei ar trebui să continue cu grijă procedura, respirând astfel atâta vreme cât se simt bine.

Etapa 4: *Respirația normală.* La cea de-a patra repetare, subiectul ar trebui să respire normal pe măsură ce îi stimulați seria de puncte situate de-a lungul șirei spinării.

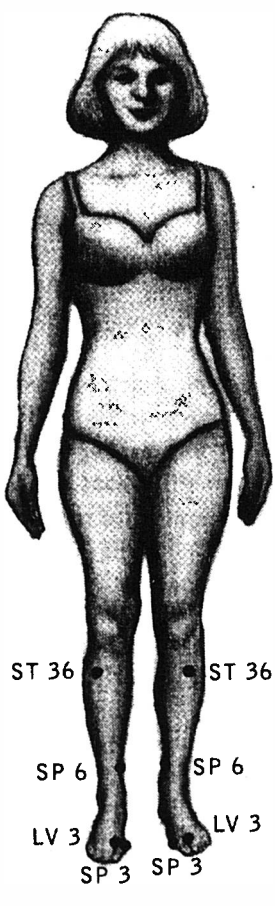
În urma presopuncturii, testați din nou subiectul pentru a-i verifica reacția musculară, asigurându-vă că are încă substanța în mână. Dacă procedura a reușit, mușchiul va rezista la presiunea aplicată, indicând faptul că sensibilitatea față de substanța respectivă a fost probabil eliminată. Repetați tehnica dacă reacția musculară a pacientului rămâne slabă.

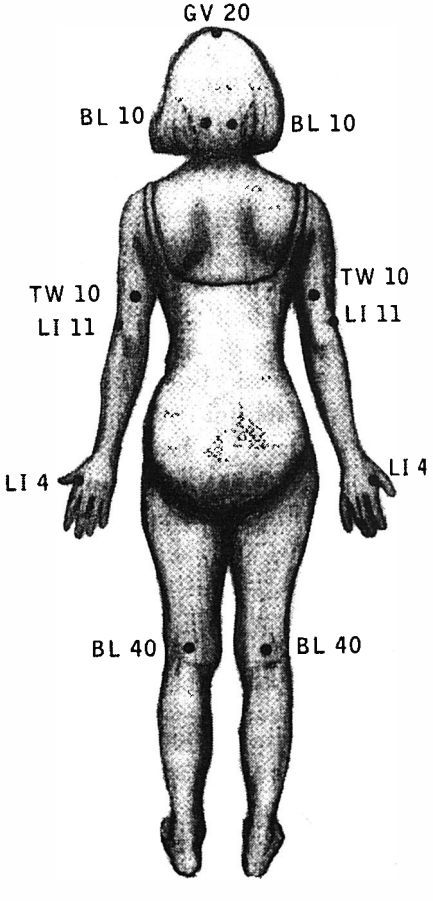
După a doua testare, ați putea descoperi că e nevoie să repetați procedura încă o dată sau de două ori; nu e neobișnuit ca un subiect să aibă nevoie de o aplicare repetată a procedurii, deși o singură aplicare este suficientă cam în 90% dintre cazuri atunci când testarea și desensibilizarea au fost făcute corect. Nu vă faceți griji dacă e nevoie să repetați o desensibilizare; pur și simplu repetați tehnica presopuncturii până când mușchiul rămâne puternic în timpul testului.

În anumite situații, o persoană nu poate fi desensibilizată cu ajutorul unui tratament aplicat la domiciliu. Diferiți factori pot influența eficiența procedurii. Atunci când e vorba de un caz mai complicat, ar trebui să consultați un practician BioSET experimentat. Puteți localiza un practician din zona în care locuiți verificând lista de pe site-ul BioSET: www.bioset.net.

PARTEA II: STIMULAREA CELOR NOUĂSPREZECE PUNCTE-CHEIE DE PRESOPUNCTURĂ

Pentru a stimula fluxul energetic de-a lungul întregului organism, aplicați tehnica presopuncturii descrisă mai sus în cele 19 puncte de presopunctură standard prezentate în ilustrațiile de mai jos. În timp ce urmați procedura, subiectul poate ajuta la desensibilizare continuând să țină în mână un eșantion din substanța alergenă, pentru a elimina blocajele din sistemul energetic al corpului.





Referitor la lista de puncte de presopunctură prezentate în continuare, începeți din partea dreaptă a trunchiului pacientului, pornind cu punctele de pe mână. Masați fiecare punct, mișcându-vă în direcția acelor de ceasornic, până când ați completat circuitul și ați ajuns înapoi la punctul de plecare. Ar trebui să finalizați tratamentul în punctul din care ați pornit. Cu excepția unui singur punct, GV 20, situat în creștetul capului, toate celelalte formează perechi și au exact aceeași poziționare, atât în partea dreaptă, cât și în cea stângă a corpului. Eu mă folosesc de desenele de presopunctură ale medicinei tradiționale chinezești pentru a identifica punctele descrise mai jos.

O descriere a celor nouăsprezece puncte de presopunctură BioSET

LI 4, dreapta: aproape de zona dintre degetul mare și cel arătător, pe partea exterioară a palmei drepte.

LI 11, dreapta: în adâncitura dintre cotul drept și capătul încheieturii acestuia.

TW 10, dreapta: în adâncitura situată exact deasupra cotului drept, în partea din spatele brațului.

BL 10, dreapta: pe partea din spate a capului, cam la 2,5 centimetri în dreapta șirei spinării, în centrul mușchiului mare situat chiar sub partea osoasă de la baza craniului.

GV 20: dacă vă imaginați o linie între vârfurile urechilor, trecând prin partea superioară a capului, acest punct este situat în creștetul capului, exact la mijlocul ei.

BL 10, stânga: pe partea din spate a capului, cam la 2,5 centimetri în stânga șirei spinării, în centrul mușchiului mare situat chiar sub partea osoasă de la baza craniului.

TW 10, stânga: în adâncitura situată exact deasupra cotului stâng, în spatele brațului stâng.

LI 11, stânga: în adâncitura dintre cotul stâng și capătul încheieturii acestuia.

LI 4, stânga: aproape de zona dintre degetul mare și cel arătător, pe partea exterioară a palmei stângi.

BL 40, stânga: în mijlocul adânciturii situate chiar în spatele genunchiului stâng.

ST 36, stânga: aproximativ la 5-7 centimetri (trei sau patru degete) sub partea de jos a rotulei genunchiului stâng și în linie dreaptă cu degetul mic de la picior.

SP 6, stânga: în partea interioară a piciorului stâng, la aproximativ 5 centimetri deasupra osului gleznei, situat în țesutul moale din spatele tibiei (cel mai mare dintre cele două oase ale părții inferioare a piciorului).

LV 3, stânga: în adâncitura dintre primul și cel de-al doilea tarsian (între degetul mare și următorul) al piciorului stâng.

SP 3, stânga: în arcada piciorului stâng, cel mai aproape de degetul mare de la picior.

SP 3, dreapta: în arcada piciorului drept, cel mai aproape de degetul mare de la picior.

LV 3, dreapta: în adâncitura dintre primul și cel de-al doilea tarsian (între degetul mare și următorul) al piciorului drept.

SP 6, dreapta: în partea interioară a piciorului drept, la aproximativ 5 centimetri deasupra osului gleznei, situat în țesutul moale chiar din spatele tibiei (cel mai mare dintre cele două oase ale părții inferioare a piciorului).

ST 36, dreapta: aproximativ la 5-7 centimetri (trei sau patru degete) sub partea de jos a rotulei genunchiului drept și în linie dreaptă cu degetul mic de la picior.

BL 40, dreapta: în mijlocul adânciturii situate chiar în spatele genunchiului drept.

În general, o să vă ia cam 15 minute să completați întregul circuit. Pe măsură ce aplicați presopunctura, subiectul ar trebui să folosească acest timp pentru meditație și reechilibrare. Nu vă preocupați dacă adoarme în timpul procedurii.

Atunci când ați finalizat circuitul, pacientul ar trebui să rămână relaxat, într-o poziție confortabilă, timp de un sfert de oră, păstrând substanța în mână.

Pentru a vă desensibiliza singur, nu trebuie să urmați decât partea a doua a procedurii, aplicând presopunctura asupra celor 19 puncte de pe corp.

Etapa 1: *Testarea.* Folosiți tehnica inelului O, descrisă anterior, pentru a vă autotesta, asigurându-vă că eșantionul sau flaconul de sticlă intră în contact cu corpul dumneavoastră. Puteți repeta procedura pentru a identifica numeroase sensibilități pe care trebuie să le îndepărtați.

Etapa 2: *Aplicarea presopuncturii în cele 19 puncte.* Omiteți partea întâi a desensibilizării, întrucât nu vă puteți stimula punctele din zona spatelui de unul singur. Repetați partea secundă a procedurii, completând seria de șase ori, o dată la fiecare 15 minute în decursul unei ore și jumătate. Trebuie să continuați să țineți în mână substanța alergenă în tot acest timp, folosindu-vă de degete, în funcție de necesități, pentru a masa acea parte a corpului asupra căreia trebuie să acționați. Puteți face desensibilizarea în timp ce citiți sau vă uitați la televizor, dar încercați să nu faceți lucruri care v-ar împiedica să țineți în mână produsul respectiv.

Etapa 3: *Odihna.* Refaceți testul la sfârșitul ciclului de desensibilizare, păstrând în mână flaconul cu substanța. Ar trebui ca mușchii dumneavoastră să rămână puternici chiar și la contactul cu ea.

S-ar putea să fie nevoie de câteva proceduri complete pentru eliminarea sensibilităților față de anumite alimente, păr de pisică sau polen, mai ales dacă v-au dat bătăi de cap multă vreme. O fostă pacientă de-a mea, Susan, care și-a aplicat singură procedura de multe ori, a susținut că sensibilitatea ei la lapte era atât de puternică, încât a fost nevoie de 11 desensibilizări, câte una pe zi, pentru a o elimina complet. Din fericire, acum nu mai are probleme și poate mânca produse lactate fără să reacționeze în vreun fel la ele. Dacă aveți dificultăți

persistente în eliminarea unei sensibilități, ar trebui să contactați un practician BioSET.

Desensibilizarea cu ajutorul salivei

Atunci când se dorește o desensibilizare imediată — la primele semne ale unor simptome, cum ar fi curgerea nasului, tuse sau o ușoară febră —, persoana poate fi desensibilizată față de propria salivă. Cel care suferă de simptomele respective ar trebui să țină în mână un vas sau un flacon de sticlă conținând salivă, în timp ce o altă persoană îi aplică tehnica de presopunctură de-a lungul spatelui. Urmează masarea punctelor indicate în diagramă (vezi p. 230), începând cu mâna dreaptă și continuând aplicarea mișcărilor circulare de-a lungul corpului, în sensul acelor de ceasornic, de trei ori, și terminând cu palma dreaptă. O ușoară presiune trebuie aplicată cu mișcări circulare, de cel puțin opt ori pentru fiecare punct.

Desfășurată imediat după declanșarea simptomelor și, dacă e necesar, o dată la fiecare două sau trei ore ulterior, procedura grăbește reacția corpului în lupta cu un virus sau o bacterie și, în general, duce la eliminarea simptomelor după șase până la opt ore sau chiar mai curând.

Capitolul 11

DESENSIBILIZĂRILE BIOSET: PROTOCOALE DIFERITE PENTRU DIVERSE TIPURI DE ASTM

După eliminarea celor zece sensibilități de bază, un practician BioSET poate urma un protocol de desensibilizare în funcție de tipul de astm al unui pacient. În acest capitol sunt descrise șapte tipuri de astm:

- Astmul ușor, intermitent
- Astmul ușor, persistent
- Astmul moderat sau sever, persistent
- Sensibilitățile cauzate de mediul profesional (legate de astm)
- Astmul indus de exercițiul fizic
- Astmul la copii
- Astmul la sugari

În secțiunile următoare voi vorbi despre diferite tipuri de astm și protocoalele BioSET caracteristice pentru desensibilizare în cazul fiecăruia.

Astmul ușor, intermitent

Astmaticii care suferă de forma ușoară, intermitentă au simptome slabe și rare. Ei pot avea atacuri de două până la trei ori pe an, de regulă declanșate de viruși. Simptomele lor tind să apară primăvara și toamna, atunci când proliferează polenurile. După ce sunt desensibilizați față de sensibilitățile de bază specifice persoanelor cu acest tip de astm, practicienii se adresează sensibilităților alimentare care nu au dispărut automat atunci când li s-au eliminat celelalte sensibilități.

Alimentele

Printre sensibilitățile alimentare prezente frecvent la astmaticii care suferă de forma ușoară, intermitentă a bolii se numără laptele de vacă, peștele, diferite tipuri de nuci, semințe, soia și produsele din soia, grâu și citrice. Alte sensibilități care trebuie verificate sunt cele provocate de ciocolată, cafea, cafeină, multe dintre cereale, condimente, grăsimi animale și vegetale, fasole uscată, produse pe bază de drojdie, alcool, praf de copt, bicarbonat de sodiu, amestecuri de rășini, amestecuri de legume, mâncăruri acide și alcaline. Alimentele acide includ zaharurile, amidonul, diverse produse lactate, unele fructe și legume, fasolea, roșiile, ceapa, ardeii grași și cartofii. Adesea, practicienii vor îndepărta sensibilitatea la solanină, o substanță chimică întâlnită în legumele din familia solanaceelor — roșiile, ardeii grași, vinetele, cartofii și tutunul. Toate solanaceele conțin nicotină, așa că practicienii elimină și sensibilitatea determinată de aceasta.

Desensibilizarea față de mucegai poate uneori să elimine și alte alergii determinate de fructele uscate, nuci și de brânza grasă, iar îndepărtarea sensibilității la gluten poate trata problemele cauzate de cerealele care îl conțin — grâul, secara, ovăzul, malțul și orzul.

Porumbul reprezintă un alt posibil factor alergen care trebuie verificat în acest punct al procedurii. Anumite substanțe adezive din comerț, pudra de talc și hainele scrobite pot

provoca reacții la pacienții sensibili la porumb. Transpirația face ca o parte din amidonul din haine să fie absorbită în corp, ceea ce ar putea provoca o reacție la astmatici. Chiar și umezirea unui timbru cu ajutorul limbii poate determina o criză în cazul unei persoane sensibile la porumb. Eliminarea acestei sensibilități poate să vă scape de multe altele.

Atunci când vă tratați acasă împotriva unei sensibilități alimentare, puteți folosi direct alimentul, punându-l într-un flacon sau într-un pahar de vin din sticlă subțire. Sau, dacă doriți să cumpărați un set dedicat desensibilizării alimentare, puteți include și substanța respectivă în comandă. (Vezi Anexa B pentru mai multe detalii.)

Factorii iritanți ingerați: dopamina și sulfiții

Atunci când tratează un astmatic care suferă de forma ușoară, practicienii vor avea în vedere un neurotransmițător denumit dopamină, care stimulează norepinefrina și este întâlnit în portocale și grepfrut. El le poate cauza probleme anumitor astmatici, la fel ca salicilații și sulfiții, prezenți în multe alimente.

Sulfiții previn colorarea și decolorarea alimentelor, care are loc de obicei la temperatura camerei, și sunt folosiți la conservarea vinului, cartofilor cruzi și a legumelor proaspete. Ingerarea unor cantități mari din aceste substanțe chimice poate cauza probleme. Prin eliminarea sensibilităților față de sulfiți, multe alergii la alte alimente pot dispărea, ca de exemplu sensibilitatea la avocado, produse coapte, zahăr din sfeclă, fructe uscate, crevete proaspete, băuturi din fructe, gelatină, vin, bere, cartofi, amidon, legume, salate și cidru — ba chiar și o sensibilitate la celofan. Sulfiții sunt frecvent folosiți la producerea multor medicamente, printre care aerosolii destinați astmaticilor.

ADITIVII ALIMENTARI

Aditivii alimentari ar trebui să fie următorii testați. BHA, BHT, benzoinul de sodiu, nitratul de sodiu, sulfatul de sodiu,

tartrazina și coloranții alimentari se numără printre cei mai întâlniți agenți alergeni. Prin eliminarea lor, practicienii BioSET pot îndepărta sensibilitățile la alimentele care îi conțin.

ACIDUL OXALIC

Tratarea sensibilității la acidul oxalic poate să vă desensibilizeze la alimentele bogate în oxalați, precum ciocolata, cofeina, cafeaua, roșiile, citricele, spanacul, anumite leguminoase și ciupercile. (Vezi Anexa A pentru o listă completă.)

Dacă vă aplicați singur procedura de desensibilizare, e posibil să găsiți cu greu flacoane cu sulfiți, aditivi alimentari, acid oxalic și neurotransmițători. Verificați Anexa B pentru a obține ajutor în achiziționarea acestora.

SENSIBILITĂȚILE LA FACTORII DE MEDIU

După ce li s-au eliminat sensibilitățile alimentare, starea de sănătate a majorității astmaticilor cu forma ușoară, intermitentă, este mult îmbunătățită și simt că au mult mai rar nevoie de medicamente (dar despre acest subiect trebuie să discutați și să vă puneți de acord cu medicul dumneavoastră). În multe cazuri, majoritatea sensibilităților alimentare sunt înlăturate odată cu cele zece alergii de bază (la aminoacizi, substanțe biochimice, acizi grași, minerale, fenoli, zaharuri, vitamina A, grupa vitaminelor B, vitamina C și vitamina E); prin urmare, nu trebuie să aplicați câte un procedeu pentru fiecare aliment în parte. Cu toate acestea, unele persoane care suferă de această formă de astm mai pronunțată trebuie să fie tratați pentru problemele cauzate de polen, copaci, praf, iarbă, buruieni și arbuști, precum și de textile, inclusiv bumbac și unele tipuri de nailon. S-ar putea să fie nevoie să se elimine și sensibilitățile față de fum, tutun, parfumuri, particule de piele animală și mucegaiuri.

Atunci când urmați procedurile de desensibilizare față de polen, vă recomand să lăsați un bol cu apă lângă casă. De fapt, plasați vase în anumite locuri din preajma locuinței. După 48 de ore, adunați apa, împreună cu polenul care s-a acumulat.

(Această tehnică poate fi folosită şi în interior, pentru a colecta mucegaiul, substanţele chimice etc.) Apoi testaţi-vă la apa adunată pentru a verifica dacă vă provoacă o reacţie musculară pozitivă. Dacă da, urmaţi un tratament BioSET la domiciliu. Repetarea procedurii la fiecare două săptămâni în perioada când se adună mult polen s-ar putea să le fie de ajutor celor care au simptome de febra fânului, congestie nazală şi astm.

Dacă e nevoie să îndepărtaţi sensibilitatea la un material textil, ar fi bine să-l ţineţi în mână în timpul procedurii. În ceea ce priveşte praful, care de obicei e invizibil, aspiraţi locuinţa, *mai ales* zona de sub saltele, imediat înaintea tratamentului şi apoi testaţi-vă reacţia. Dacă sunteţi sensibil la praf, atunci aplicaţi imediat tehnicile de presopunctură. Plasaţi-l într-un vas, pahar sau într-un borcan de hrană pentru bebeluşi şi ţineţi-l în mână pe parcursul desensibilizării.

DOUĂ STUDII DE CAZ

O femeie cu o formă uşoară, intermitentă a bolii suferea de astm de fiecare dată când se afla în preajma animalelor, a fumului de ţigară şi *a* unor alimente. Atâta timp cât nu se apropia de lucrurile la care era sensibilă, de regulă nu avea nicio problemă şi nu era nevoită să apeleze la medicamente. Totuşi, se temea de unele atacuri bruşte şi păstra mereu la ea un inhalator în caz de urgenţă. După ce i-am eliminat sensibilităţile de bază, nu mai avea nevoie de inhalator când se afla în preajma animalelor sau a fumului. Deja nu mai are probleme de mulţi ani şi se simte în siguranţă să călătorească chiar şi fără un inhalator la ea.

Un băiat de clasa a patra pe care l-am tratat avea sensibilităţi severe la polen şi copaci, iar pisicile îi declanşau simptome uşoare de astm. Pe de altă parte, mucegaiul părea să fie principala sa problemă, provocându-i wheezing, congestie, hiperactivitate, tulburarea deficitului de atenţie şi oboseală. I-am eliminat cele zece sensibilităţi de bază şi apoi unele alimentare — la grâu, drojdie, lapte şi anumite fructe. După aceea, nu mai avea probleme în perioadele de primăvară-vară, când se atingeau

cantități maxime de polen în atmosferă, și nici nu mai reacționa la pisici. Cearcănele i s-au mai atenuat, iar gradul de atenție s-a îmbunătățit cu 100%, fapt ce s-a reflectat în notele lui.

Astmul ușor, persistent

Astmaticii care suferă de forma ușoară, persistentă au simptome mai frecvente decât astmaticii cu forma intermitentă. Ei tind să aibă probleme o dată la fiecare patru până la șase săptămâni și folosesc zilnic medicamente pentru a preveni apariția simptomelor.

FENOLII ȘI SUBSTANȚELE CHIMICE PRODUSE DE SISTEMUL IMUNITAR

Practicienii BioSET vor începe prin a desensibiliza pacienții cu acest tip de astm față de cele zece sensibilități de bază și apoi față de fenoli. Apoi vor urma tratamente pentru sensibilitatea la histamină și prostaglandine, substanțe chimice implicate în reacția imunitară a corpului la sensibilități. Atunci când o substanță alergică sau un factor iritant nespecific intră în contact cu acel tip de celule imunitare supranumite mastocite, ele încep să secrete histamină și prostaglandine la nivelul țesutului înconjurător. Aceste substanțe chimice pot cauza contracții musculare, umflături și secreție de mucus. O sensibilitate la ele poate avea repercusiuni grave în cazul astmaticilor.

FACTORII IRITANȚI INFECȚIOȘI

Următorul pas făcut de practicieni în tratarea pacienților cu forma ușoară, persistentă de astm vizează agenții infecțioși, cum ar fi virușii, bacteriile, fungii și paraziții. Prin eliminarea acestora, se poate preveni cercul vicios al infecțiilor cronice și folosirea intensă a antibioticelor. Odată îndepărtate aceste infecții, țesutul pulmonar are șansa să se vindece, iar sistemul imunitar se poate întări.

CANDIDA

Drojdiile şi fungii precum candida, în toate formele întâlnite, reprezintă o sensibilitate cronică atât la astmaticii cu forma uşoară, persistentă a bolii, cât şi în cele moderată până la severă. Majoritatea suferă de simptome ale candidozei — balonare, oboseală şi, ocazional, infecţii vaginale. Organismele de tipul drojdiei au capacitatea de a converti zahărul într-o substanţă chimică denumită piruvat, care e transformată apoi în acetaldehidă şi dioxid de carbon. Dioxidul de carbon este principalul vinovat de apariţia balonării şi a gazelor şi el le poate cauza probleme şi astmaticilor.

Atunci când un pacient este tratat pentru sensibilitatea la drojdii sau micoze, el ar trebui să fie desensibilizat şi faţă de alcool. Unele studii ştiinţifice au arătat că prezenţa *Candidei albicans* în organism poate produce suficient etanol încât persoana infectată să se îmbete. Etanolul, care face parte din grupa fenolilor, poate fi eliminat uneori în momentul desensibilizării faţă de fenoli.

Dacă un pacient nu mai suferă de principalele zece sensibilităţi, inclusiv de cele la fenoli şi la unii agenţi infecţioşi, mai ales la candida, multe dintre problemele respiratorii se diminuează semnificativ, iar astmaticii cu forma uşoară, persistentă a bolii pot avea nevoie de mai puţine medicamente.

Atunci când oamenii sunt trataţi împotriva sensibilităţii la candida, ei ar trebui să urmeze o dietă specială următoarele 10 până la 14 zile şi să-şi limiteze activitatea sexuală (sau să folosească o formă de protecţie pe bază de latex) pentru a se asigura că ciuperca nu este luată înapoi pe această cale. Ciuperca se mai poate transmite şi prin intermediul periuţelor de dinţi, al protezei dentare, textilelor şi prin contact direct. Dacă un cuplu se adresează unui practician BioSET, cel care manifestă simptomele infectării este de regulă cel sensibil. Persoana care nu prezintă simptome poate totuşi să fie purtător şi să-şi infecteze partenerul sau partenera, aşa că ar trebui să-şi facă amândoi analizele şi, dacă e cazul, să fie desensibilizaţi. Nu e un lucru absolut esenţial, dar, întrucât odată ce sensibilitatea la

candida a fost eliminată cu succes, simptomele nu ar trebui să mai reapară, chiar dacă ciuperca vă este transmisă de altcineva.

Durează până la trei luni să se refacă complet echilibrul unui organism care a fost afectat de candida, dar dieta adoptată pe perioada de 10 – 14 zile e crucială. Calitatea patogenă a micozei, sau capacitatea factorului infecțios de a provoca boala, este rezultatul unei sensibilități la acesta. Dacă oamenii nu mai sunt sensibili la candida, organismele lor vor putea să-i facă față și să o elimine din sistem.

Candida albicans și *Candidus tropicales* reprezintă cei mai frecvenți agenți infectanți întâlniți în rândul astmaticilor. *Candida albicans* crește cu rapiditate într-un mediu bogat în zaharuri, biotină și săruri organice și preferă un pH acid. Cu cât nivelul de biotină este mai mare, cu atât micoza se răspândește mai mult. Antibioticele tind să sporească toxicitatea drojdiilor și a candidei. De fapt, folosirea pe larg a tetraciclinei pentru acneea juvenilă ar putea cauza mai multe probleme pe termen lung prin încurajarea creșterii micozelor.

La persoanele cu sensibilități, candida aderă la suprafața mucoasă epitelială de la nivelul tractului respirator, provocând o reacție imunitară. S-a demonstrat că ea stimulează eliberarea de histamină a celulelor mastocite, ceea ce duce la o reacție alergică puternică ce poate declanșa astmul.

Nivelul de candida din organism crește excesiv atunci când mecanismele de apărare imunitară sunt afectate la nivel local, de pildă atunci când apar dezechilibre la nivelul florei din colon. Dezechilibrele pot fi cauzate de infecții cu paraziți, viruși sau bacterii. Deficiențele nutriționale, sensibilitățile, un metabolism al glucozei perturbat, hipoglicemia și diabetul se numără printre factorii de risc. Terapia cu antibiotice, corticosteroizi și anticoncepționale orale poate duce și ea la scăderea eficienței imunității. Ea poate fi afectată și de infecția cu HIV, chimioterapie, radiații, defecte genetice, expunerea la un nivel ridicat de substanțe chimice, diete bogate în zahăr și carbohidrați, sarcină, menstruații și deficiențe tiroidiene sau ale glandelor suprarenale.

Printre alte simptome ale unei sensibilități la candida în rândul astmaticilor se numără oboseala, irascibilitatea, depresia, anxietatea, incapacitatea de menținere a concentrării, lipsa energiei, simptome premenstruale accentuate la femei, mușchi și încheieturi dureroase, artrită, fibromialgie, balonare, constipație, diaree și sindromul colonului iritabil, erupții ale pielii, mâncărimi în zona vaginală și rectală, urticarii, cistită și scurgeri vaginale persistente. Un număr semnificativ de astmatici prezintă simptome la nivelul urechilor, nasului și gâtului, infecții recurente ale urechii, mucus în gât, rinoree posterioară nespecifică și sinuzită. La bărbați, s-a demonstrat că ar exista o legătură între candidoză și prostatită. Atât la bărbații, cât și la femeile care suferă de candidoză se remarcă pofte neobișnuit de mari de dulciuri și carbohidrați.

Pentru a elimina o sensibilitate la candida este necesar să se înlăture cu succes sensibilitățile la zahăr și grupa vitaminelor B. În urma tratamentului, pacienții urmează o dietă fără zahăr și carbohidrați, care se bazează pe carne, legume și iaurt neîndulcit.

Atunci când urmează tratamente împotriva candidei, inclusiv unele pe bază de medicamente fungicide sau pe schimbări ale regimului alimentar, multe persoane experimentează ceea ce poartă denumirea de „criză de vindecare", care înseamnă că se simt mai rău o perioadă înainte ca starea lor de sănătate să se amelioreze. Practicienii BioSET au descoperit că aceasta poate fi evitată dacă se face mai întâi o desensibilizare la candida.

Un bărbat de patruzeci de ani a venit la clinica BioSET plângându-se de candidoză cronică. El suferea de oboseală, insomnie, balonare severă și o stare de ameteală. Suferise de această afecțiune multă vreme și încercase nenumărate terapii, având parte doar de ameliorări ocazionale și temporare. Femeia care îl însoțea avea și ea candida, motiv pentru care se contaminau reciproc. I-am eliminat cele zece sensibilități de bază și apoi sensibilitatea la candida și alți fungi problematici. A fost nevoie de câteva ședințe pentru a-i elimina complet sensibilitatea. Apoi a ținut un regim special de 10 până la 14 zile și a început să ia suplimentele probiotice și o enzimă digestivă

pentru carbohidrați pe care i le prescrisesem. După tratamentele care s-au extins pe o perioadă de șase săptămâni, se simțea mai bine.

Nu toți bolnavii cu forma de astm ușoară, persistentă sunt sensibili la candida; cu toate acestea, anumite boli și simptome îi predispun la riscul de a suferi de o astfel de infecție. Oamenii care iau multe antibiotice alcătuiesc un grup de risc. Persoanele cu infecții cronice ale urechii, care suferă de picior de atlet, infecții ale unghiilor, erupții ale pielii, afte, colici, cistite recurente, tinea cruris sau un libidou scăzut au probabil infecții cu candida, la fel ca și cei care au sensibilități ca bebeluși sau în copilărie, ori suferă de diabet sau SIDA. Dacă simptomele încep să se manifeste după contraceptivele orale, acest lucru indică o posibilă sensibilitate la candida. Aftele vaginale, boala inflamatorie pelvină și endometrioza pot fi indicatori ai prezenței candidozei. Polipii nazali recurenți se pot datora unei sensibilități la candida și/sau la mucegai. Din fericire, toate aceste afecțiuni pot fi eliminate eficient cu ajutorul BioSET.

Medicamentele imunodepresive, precum steroizii, cortizonul și prednisonul, administrate în cazul astmului, al problemelor de piele sau artritei pot contribui la o sensibilitate la candida. Bolnavii de astm cu forma ușoară, moderată sau severă, persistentă pot lua aceste medicamente în anumite ocazii. Un alt tip de sensibilitate apare atunci când simptomele se agravează după ce mâncați alimente cu drojdie sau mucegaiuri sau în anotimpurile umede, în zilele ploioase sau după expunerea la umiditate, de pildă în pivnițe sau poduri. Candidozele pot determina o poftă exagerată de dulciuri, alcool și carbohidrați, dar ele pot fi provocate și de sensibilități la zahăr sau la vitaminele B. Dietele bogate în zahăr și sarcinile multiple pot cauza o sensibilitate la candida.

VIRUȘII, BACTERIILE ȘI PARAZIȚII

Alte tipuri de infectanți pe care practicienii BioSET îi tratează sunt paraziții, bacteriile și virușii, care pot cauza diverse simptome,

de la astm până la oboseală cronică. (Vezi capitolul 5 pentru mai multe informații privind agenții infecțioși.) Unele dintre sensibilitățile la infectanți pe care practicienii le testează frecvent sunt cele față de giardia, campylobacter, virusuri enterice și Helicobacter pylori, cea din urmă fiind asociată ulcerului și reprezentând o problemă pentru astmaticii în vârstă. Astmaticii, ca grup, tind să reacționeze bine la tratamentele dedicate paraziților și bacteriilor. Desensibilizările bacteriene pot schimba radical viața unui astmatic cu forma ușoară, persistentă a bolii. Practicienii au descoperit între 15 și 20 de sensibilități bacteriene specifice acestui grup de bolnavi.

Tratamentul la domiciliu referitor la agenții infectanți nu este recomandat decât dacă persoana urmează o procedură cu ajutorul salivei, pentru a elimina problemele legate de viroze acute, răceli sau gripă. Singura excepție este dacă deja vă aflați sub supravegherea unui practician BioSET, caz în care tratamentul la domiciliu poate grăbi cursul vindecării.

ALIMENTELE

Atunci când unui pacient i s-au eliminat sensibilitățile la paraziți, practicienii BioSET se vor adresa sensibilităților alimentare. Ei vor testa detaliat fiecare pacient pentru a-i descoperi și a îndepărta toate sensibilitățile alimentare.

SENSIBILITĂȚILE LA FACTORII DE MEDIU

După alimente, următorul pas făcut de practicienii BioSET este să afle dacă există sensibilități la factorii de mediu, cum ar fi polenul, mucegaiurile și alte elemente din mediul exterior; particulele de piele animală; praful; textilele; lemnul; substanțele chimice iritante; gazul din casă; alți agenți iritanți din mediul exterior. Oricare poate reprezenta un factor declanșator al astmului.

Prin intermediul unui proces denumit „vaporizare", anumite produse eliberează în atmosferă gaze sau substanțe chimice care pot fi absorbite în sânge prin atingere sau inhalare.

Parfumurile, covoarele noi, plasticul încins și chiar și florile din vază eliberează vapori în atmosferă. Multe dintre gazele respective sunt mirosite, dar chimicalele inodore pot fi și ele toxice sau le pot provoca astmaticilor reacții fatale. Materialele care intră în compoziția produselor din interiorul automobilelor, formaldehida, toluenul, xilenul, hexanul, percloroetilena, oxidul de azot, ozonul, monoxidul de carbon, dioxidul de carbon, alchenele, substanțele petrochimice și alte hidrocarburi pot amenința viața astmaticilor și a altor persoane cu sensibilități. Hârtia pentru fotocopiator poate emite vapori de tricloroetilen, un solvent folosit în fluidele pentru curățarea chimică, în săpunurile pentru covoare sau mochete, în lacurile pentru podea și în cleiurile pentru mobilă. Astmaticii ar trebui să fie desensibilizați în mod special față de această substanță. Vaporii din vopsele pot reprezenta la rândul lor o problemă, la fel ca solvenții de curățat, spray-urile cu aerosoli și fumul de țigară sau de lemn.

Dacă un pacient nu e absolut sigur de substanța din încăpere care îi dăunează, practicianul BioSET îi va recomanda să pună un vas mic cu apă și să-l lase neacoperit timp de 48 de ore. Apoi persoana trebuie să pună capacul pe borcan, să-l aducă la clinică și să-i permită practicianului să-l desensibilizeze față de toate substanțele chimice care au fost captate de apă. Pacienții pot urma aceeași procedură în cazul sensibilităților la factorii din exterior, plasând un bol cu apă în preajma casei pentru a colecta polenul din atmosferă timp de 48 de ore, aducând apoi apa la institut și fiind desensibilizați la tot ceea ce se află în compoziția ei. Uneori, medicii BioSET au nevoie totuși să trateze individual sensibilitățile, așa cum se întâmplă în cazul anumitor mucegaiuri sau ciuperci care se găsesc în baia pacientului. Cu toate acestea, atunci când practicienii elimină sensibilitatea la un factor inhalat, de tipul fumului de țigară sau al parfumului, ei pun pacientul să inhaleze substanța în loc s-o atingă în timpul ședinței.

Sensibilitățile cauzate de factorii de mediu sunt de regulă ultimele care trebuie îndepărtate în cazul astmaticilor cu forma

ușoară, persistentă a bolii. Anumite persoane trebuie și să fie desensibilizate la cortizol, adrenalină sau alți hormoni, inclusiv cei masculini ori feminini. În acest punct al tratamentului, astmaticul cu forma ușoară, persistentă a bolii ar trebui să nu mai manifeste simptome.

Astmul moderat sau sever, persistent

Persoanele care suferă de forma persistentă, moderată până la cea severă de astm au parte frecvent de episoade acute de astm. Suferă regulat de wheezing și de tuse, au nevoie aproape zilnic de terapii și medicamente și le vine greu să urmeze un sport sau să practice exerciții fizice.

FACTORII IRITANȚI INGERAȚI: MEDICAMENTELE

În cazul astmului moderat până la sever, practicienii BioSET încep prin a trata cele zece sensibilități de bază. Apoi ei își îndreaptă atenția asupra agenților infectanți. E crucial să se elimine candidoza, precum și paraziții și bacteriile. Sensibilitățile determinate de bacterii sunt probabil cele mai grave probleme ale suferinzilor de un astm sever. Ele pot produce cantități mari de mucus, pregătind terenul pentru instalarea unor infecții cronice sau chiar a bronșitei cronice.

Problemele determinate de creșterea în exces a numărului de bacterii sunt în mare parte rezultatul direct al multor ani de abuz de antibiotice[1], în combinație cu medicamente imunodepresive precum prednisonul și alți corticosteroizi. Eliminarea sensibilităților astmaticilor la bacterii poate să ducă adeseori la mai multă vigoare și niveluri energetice sporite, precum și la reducerea altor tipuri de sensibilități.

---

[1] Mayo Clinic Staff, „Antibiotics: Too Much of a Good Thing", *MayoClinic.com* (13 februarie 2006). www.mayoclinic.com/health/ antibiotics/FL00075.

ALIMENTELE ȘI SENSIBILITĂȚILE LA FACTORII DE MEDIU

Practicienii verifică sensibilitatea față de fiecare aliment sau grupă de alimente. Unele dintre sensibilitățile alimentare pot dispărea după aplicarea tratamentului dedicat celor zece sensibilități de bază, dar e posibil să mai existe și alte alimente la care pacientul trebuie desensibilizat. Pe parcursul perioadelor cu niveluri maxime de polen, practicienii BioSET tratează și aceste sensibilități.

ADITIVII ALIMENTARI: PESTICIDELE

În continuare, practicienii BioSET se vor adresa sensibilităților la pesticide, printre care includem insecticidele, fungicidele, erbicidele, fumigantele și otrăvurile împotriva rozătoarelor. Există mai multe familii de insecticide: esteri ai acidului fosforic, hidrocarburile clorurate, substanțele sterilizante de proveniență botanică și chimică.

Un astmatic care s-a adresat clinicii BioSET se simțea foarte bine după ce i s-au eliminat cele zece sensibilități de bază și cea față de polen. Timp de mai multe luni nu a mai avut nevoie să apeleze la medicamente, până în momentul când și-a vizitat tatăl, a cărui casă fusese afumată de o firmă pentru îndepărtarea dăunătorilor. Deoarece reziduurile de pesticid persistau în locuință, lui i s-a declanșat un atac astmatic sever și a fost nevoie să meargă la spital, unde i s-au prescris steroizi. După ce a fost desensibilizat la pesticide, și-a revenit aproape instantaneu și nu a mai avut probleme datorate substanțelor din casa tatălui său.

Deși, din cauza toxicității sale, DDT-ul a fost interzis acum mulți ani, el continuă să existe în sol, iar noi încă suntem expuși la el. Pe deasupra, o mulțime dintre substanțele așa-zis inerte din compoziția pesticidelor moderne se numără printre cele mai dăunătoare substanțe posibile. Tetraclorura de carbon și cloroformul, de exemplu, sunt toxine puternice afectând ficatul și sistemul nervos central. Fructele sunt stropite cu un pesticid numit daminozid, care poate fi periculos pentru astmatici. Chiar și

insecticidele naturale precum oțetul sau usturoiul pot fi toxice pentru cineva sensibil la ele.

Autoritățile ezită să avertizeze oficial cu privire la expunerea la pesticide, pentru că nu se cunosc nivelurile exacte la care devin toxice. Oricum, măsurarea nivelului de pesticid dintr-un singur aliment nu ar putea indica precis un eventual pericol pentru sănătate, deoarece combinațiile de substanțe chimice pot avea un efect sinergic. Pesticidele pot, de asemenea, să se scurgă în sursele de apă potabilă, așa că practicienii BioSET le verifică pacienților sensibilitatea față de apa pe care o consumă, indiferent că e apă de izvor, filtrată sau de la robinet.

Doar fiindcă oamenii au fost desensibilizați față de pesticide, asta nu înseamnă că ei nu mai pot fi afectați de substanțele respective. Ingerarea lor poate să provoace cancer, boli de ficat, probleme stomacale și alte simptome. Spălarea fructelor și legumelor nu reprezintă, de regulă, o metodă foarte eficientă de îndepărtare a pesticidelor. Anumite produse naturale, precum extractul de grepfrut sau boraxul, pot fi folosite în acest scop, dar oamenii trebuie să se asigure că nu sunt alergici la cele două substanțe înainte de utilizare. Cel mai bun mod prin care se poate evita contactul cu pesticidele este, de departe, luarea deciziei de a consuma numai alimente crescute organic.

SUBSTANȚELE INHALATE: PARFUMURILE ȘI PRODUSELE COSMETICE

După pesticide, practicienii BioSET elimină în continuare sensibilitățile la parfumuri și produse cosmetice care pot declanșa astmul. Unele dintre substanțele problematice comune sunt: alcoolul, aluminiul, acetona din dizolvantul pentru unghii, compușii de amoniu, clorura, un conservant folosit în anumite produse cosmetice pentru a împiedica înmulțirea bacteriilor, BHA, un antioxidant sintetic, mercurul și coloranții, vopselele sau aditivii care conțin substanțe pe bază de gudron. Aceste substanțe chimice pot fi vinovate și de manifestarea hiperactivității la copii. Printre alte produse potențial iritante se numără detergenții,

săpunurile, derivatele din țiței, hidrocarburile fluorurate folosite în aerosoli, uleiurile minerale, petrolul și hidrocarburile lichide care se găsesc în spray-ul pentru păr — o problemă potențială atât pentru stiliști, cât și pentru clienții lor. În total, produsele cosmetice și de îngrijire conțin în jur de opt mii de substanțe și compuși chimici, multe dintre ele nefiind testate de Administrația pentru Alimente și Medicamente.

Pentru astmatici, parfumurile și produsele cosmetice derivate din petrol și gudron pot fi la fel de dăunătoare ca fumul de țigară. Chiar și uleiurile florale sunt extrase chimic cu eter de petrol. Din păcate, devine imposibil să intri într-un magazin, să speli rufe sau să tragi apa la toaletă fără să fii asaltat de mirosuri și chimicale. Parfumurile pot persista în aer, pe haine, pe scaunele din autobuze sau obiectele de mobilier din teatre, restaurante și de la locul de muncă mult după ce persoana care le folosește a părăsit locațiile respective. Un aparat de purificat eficient aerul (vezi Anexa B pentru mai multe informații despre filtre de apă și aer) poate fi de ajutor pentru a reduce gradul expunerii până la niveluri tolerabile.

Parfumurile se numără printre puținele substanțe chimice dedicate uzului comun care nu sunt normate, chiar dacă pot reprezenta un pericol iminent pentru multe persoane. Ar trebui să aibă etichete clare, cu informații precise referitoare la ingredientele conținute și avertismente legate de substanțele chimice folosite în produsele parfumate.

SUBSTANȚELE DE CONTACT

În continuare, practicienii vor desensibiliza bolnavii cu astm moderat până la sever față de substanțele care reprezintă alergeni de contact.

TEXTILELE

Următorul grup de factori alergeni față de care astmaticii cu forma moderată sau severă trebuie testați sunt textilele. Printre ele se numără bumbacul, viscoza, nailonul, dacronul,

poliesterul şi acrilicele. Desensibilizarea faţă de aceste materiale este crucială în cazul astmaticilor cu probleme ale sinusurilor, dificultăţi legate de simţul gustului sau al mirosului, congestia sinusurilor, curgerea nasului, wheezing şi atacuri frecvente în timpul nopţii.

SUBSTANŢELE CHIMICE DIN PRODUSELE DE MENAJ

Practicienii BioSET îndepărtează apoi sensibilităţile la substanţele chimice din produsele gospodăreşti folosite acasă sau la serviciu, în spaţii publice şi maşini. Eliminăm sensibilitatea la formaldehidă, care este sintetizată din alcool metilic şi poate fi găsită în izolaţii, PAL, spumă poliuretanică, detergenţi, partea cauciucată a mochetelor, în haine noi şi alte textile, în cerneală tipografică, produse de curăţare gospodăreşti sau industriale, substanţe chimice de propulsare, foi de furnir, răşini, clei, beton şi vopsele. Este întâlnită, de asemenea, în ecusoane, pastă corectoare, produse din piele, cafea decafeinizată şi substanţe de îmbălsămare.

SUBSTANŢE INHALATE: DIOXIDUL DE CARBON ŞI OZONUL

După eliminarea sensibilităţilor unui pacient la substanţe chimice, un practician îşi îndreaptă apoi atenţia către dioxidul de carbon şi ozon. Tratarea celor două sensibilităţi este deosebit de importantă pentru acei astmatici ale căror simptome se înrăutăţesc atunci când urcă la altitudini mari sau zboară cu avionul, moment în care organismul produce mai mult dioxid de carbon. Candida poate produce, la rândul ei, dioxid de carbon, ducând la balonare. În cazul celor sensibili la acest gaz, orice exces poate afecta sistemul imunitar.

SENSIBILITĂŢI DIVERSE

Practicienii BioSET se adresează apoi oricăror alte sensibilităţi de care suferă pacientul. Printre ele se poate număra freonul din aparatele de aer condiţionat, radonul, plantele şi

ferigile, diferite tipuri de rășini, fibrele de capoc din saltele, stejarul și iedera otrăvitoare, cauciucul, banda adezivă, cimentul, creta, pesticidele, hidrocarburile, amestecul de hârtie, cerneala tipografică, hârtia de fotocopiat, plasticul, radiațiile, benzenul, etichetele, substanțele pentru îngrijirea unghiilor și părului și spray-urile împotriva gândacilor.

HORMONII

Practicienii vor verifica și sensibilitățile la hormoni precum adrenalina, estrogenul, testosteronul, progesteronul, hormonul tiroidian și cortizolul — inflamatorul natural care intervine în procesele alergice ale corpului. Oamenii sensibili față de cortizol pot suferi un atac de astm ca reacție la sensibilitatea cauzată de o altă sensibilitate. Testarea altor hormoni secretați de suprarenale, printre care insulina, glucagonul și DHEA, este, la rândul ei, importantă. Femeile care au simptome de astm accentuate în perioada premenstruală sunt, de regulă, sensibile la progesteron. Dacă simptomele lor se agravează pe parcursul și în perioada imediat următoare menstruației, probabil că sunt sensibile la estrogen. Aceste sensibilități reacționează bine la tratamentele BioSET.

Practicienii au descoperit că mulți astmatici care suferă de oboseală, probleme cu temperatura, creșteri în greutate și depresie și care înregistrează teste pozitive la sensibilitatea față de candida au deseori un deficit de hormoni tiroidieni sau sunt sensibili la propria glandă tiroidă. Un nume comun al acestei afecțiuni este tiroidita autoimună (tiroidita Hashimoto). Este cel mai frecvent sindrom de hipotirioidie. Persoanele respective se simt bine după ce li se înlătură sensibilitățile față de hormonul tiroidian, iod, grăsimi animale și vegetale și anumiți aminoacizi. Bolile tiroidei sunt întâlnite deseori la persoanele cu forma moderată până la severă de astm, dar sunt mai rare la cei cu forma ușoară, intermitentă.

HISTAMINA: MEDIATORII IMUNITARI

Următorul grup de sensibilități pe care le verifică practicienii sunt cele declanșate de mediatorii imunitari. Ei fac ca pereții tuburilor bronhiale să se umfle și mușchii să se contracte, ceea ce duce la obstrucționarea căilor aeriene de la nivelul plămânilor. Mai există și pericolul ca persoanele să fie sensibile la celulele mastocite și la mediatorii respectivi, printre care și histamina. Mai există și un grup nou-descoperit de celule, denumite leucotriene, care pot determina la rândul lor sensibilități.

Atunci când mediatorii, histamina și prostaglandinele fac ca mușchii netezi să se contracte, apar edeme, umflături și sporește secreția de mucus. Producția de mucus reprezintă o metodă de apărare împotriva factorilor infectanți, dar ea apare și datorită reacțiilor alergice cauzate de lipsa acestora. Atunci când are loc, celulele de genul eozinofilelor, limfocitelor, celulelor T, macrofagelor, celulelor epiteliale și neutrofilelor prezente în sânge trec în tuburile bronhiale și se atașează de zonele în care pereții sunt inflamați. Dacă organismul e sensibil la oricare dintre ele, e posibil să apară o nouă reacție iritantă la nivelul țesutului bronhial. Eozinofilele dețin cel mai important rol în cadrul reacției respective.

Atunci când tubul bronhial s-a inflamat în întregime, fibrina, un fel de țesut cicatrizant, este depozitată la nivelul membranei pentru a-i facilita vindecarea, iar cicatricile duc la contractarea tuburilor. O posibilă sensibilitate la fibrină va intensifica răspunsul. Când au loc aceste reacții, tuburile bronhiale nu îi mai permit aerului să intre și să iasă din plămâni, ceea ce duce la apariția simptomelor obișnuite ale astmului. Prin urmare, eliminarea acestor sensibilități le poate fi de mare ajutor astmaticilor. Desensibilizarea față de celulele mastocite și mediatorii celulari specifici, împreună cu administrarea unor doze suplimentare de enzimă protează, cu acțiune antiinflamatoare, le vor fi de mare ajutor.

Mulți pacienți au descoperit că desensibilizările realizate la domiciliu pot fi eficiente în momentul apariției unui atac de astm. Apăsarea punctelor de presopunctură (vezi secțiunea privind

desensibilizarea autoaplicată din capitolul 10) poate ameliora respirația, tusea și wheezingul și poate preveni apariția unui episod grav. Dar procedura trebuie făcută imediat, chiar și pe drumul către medicul de la camera de gardă.

Recent, o pacientă astmatică a făcut o mică infecție în urma unei lungi călătorii cu avionul. Avioanele sunt locuri ideale pentru răspândirea virușilor, datorită ventilației proaste. Le recomand tuturor să se desensibilizeze cu ajutorul salivei imediat după coborârea din avion, pentru a preveni apariția unor boli sau a altor neplăceri. Imediat ce a sosit la hotel, femeia și-a aplicat un asemenea procedeu folosindu-se de propria salivă și de un eșantion cu viruși, apoi a luat câteva pastile de protează și o formulă cu enzime și vitamina C. A remarcat o ameliorare completă a simptomelor în doar câteva minute. Repetând încă o dată tratamentul seara, înainte de a merge la culcare, a reușit să-și mențină astmul sub control. Pacienta respectivă este o susținătoare fervență a desensibilizărilor autoaplicate și crede că, în acest caz, asta a ajutat-o să evite apariția tusei și agravarea astmului.

ENZIME DIGESTIVE METABOLICE RECOMANDATE ÎN TRATAREA ASTMULUI

Uneori este necesar să se îndepărteze sensibilitățile astmaticilor și cu ajutorul enzimelor digestive și metabolice, care susțin metabolismul și absorbția substanțelor nutritive, protejând integritatea sistemului imunitar. Aceste enzime pot avea un impact profund asupra digestiei și asupra creșterii nivelului energetic și bunei funcționări a imunității. Digestia deține un rol fundamental în cazul oricărei afecțiuni cronice. Prin urmare, practicienii BioSET testează întotdeauna astmaticii înainte de a le administra enzime, pentru a se asigura că nu sunt sensibili la ele. Dacă cineva este sensibil la enzime, digestia sa va fi de regulă proastă, iar la astmatici asta înseamnă o acumulare a mucusului din alimente, ceea ce declanșează crizele. Luarea unor suplimente enzimatice nu are efecte benefice în cazul celor sensibili

la ele, aşa că eliminarea sensibilităţilor la enzime reprezintă un pas critic în terapia acestor persoane.

O pacientă care suferea de dureri abdominale cronice şi de arsuri gastrice încercase, fără succes, toate tratamentele posibile. Am descoperit că era sensibilă la anumite enzime digestive. După ce i-am eliminat sensibilitatea, vreme de trei luni nu a mai avut deloc arsuri. Ea mi-a spus: „Faceţi miracole. Nimic altceva n-a mai dat rezultate până acum."

Sensibilităţile la factorii iritanţi din mediul profesional

În cazul tuturor formelor de astm — forma uşoară, intermitentă, forma uşoară, persistentă şi moderată până la severă, persistentă — practicienii se ocupă şi de sensibilităţile faţă de alergenii din mediul profesional, acele substanţe la care oamenii sunt adeseori expuşi la locul de muncă. De exemplu, dacă cineva lucrează la o staţie de alimentare cu combustibil, îi vom elimina sensibilitatea la fumul de eşapament, la diverse substanţe chimice, benzină şi motorină. Dacă pacientul este pictor, ne vom adresa vopselelor, substanţelor chimice şi altor materiale legate de munca sa. Unei persoane care lucrează într-un salon de coafură îi vom îndepărta sensibilităţile la vopseaua de păr, unui fotograf — cele la substanţele chimice din domeniul prelucrării fotografiilor, oamenilor care lucrează în fabricile de detergenţi — la chimicalele care ajută la îndepărtarea petelor, artiştilor — la adezivi şi răşinile epoxid, iar brutarilor — la coloranţi, făină şi amidon de porumb.

Există foarte multe alte substanţe problematice la care oamenii sunt expuşi la locul de muncă. Iată o listă cu cele mai des întâlnite:

- Muncitorii din fabricile de conserve sunt expuşi la înălbitori, crom, măruntaie de peşte, alimente şi uleiuri.
- Tâmplarii sunt expuşi la adezivi, esenţe de lemn exotic, plastic, fibră de sticlă şi vernisuri.

- Chimiștii sunt expuși la antibiotice, formaline, acizi și amoniac.
- Electricienii sunt expuși la electricitate și la izocianați.
- Florarii sunt expuși la mucegai.
- Grădinarii profesioniști sunt expuși la ghivece de flori, polen, fertilizatori și mulci.
- Persoanele care lucrează în industria textilă sunt expuse la diverse tipuri de materiale: bumbac, nailon, acrilice, poliester, fulgi, formaline și solvenți.
- Cei ce lucrează în industria prelucrării metalului sunt expuși la platină, crom și praf metalic.
- Tipografii sunt expuși la cobalt, clei, solvenți, zinc, crom, gumă arabică și rășină de pin.

Toate acestea reprezintă posibili agenți iritanți și potențiali declanșatori ai astmului. Multe pot fi înlăturate folosindu-se fie substanța propriu-zisă, fie colectând apa expusă la ea, așa cum am descris anterior.

Unul dintre clienții mei lucra la o brutărie. Era astmatic și suferea de afecțiuni cronice ale sinusurilor. După ce a fost desensibilizat față de grâu, a încetat să aibă probleme când se afla în prezența pâinii. Eliminarea sensibilităților profesionale descrise mai sus îi poate ajuta pe oameni să-și păstreze serviciul și să scape de multe dintre simptomele chinuitoare.

Astmul indus de exercițiul fizic

Astmul indus de mișcarea fizică este un tip special de astm, despre care practicienii BioSET cred că e cauzat de sensibilități la lucruri cu care intrăm în contact în momentul când facem exerciții. Printre factorii agresivi se numără aerul rece, vântul, aerul fierbinte, umiditatea și freonul. Sensibilitățile la dioxidul de carbon, oxigen și adrenalină pot declanșa și ele astmul, la fel ca și cele cauzate de reacțiile la propriile tuburi bronhiale, la glandele suprarenale, sinusuri sau mucoasa nazală. În cazul sportivilor care suferă de wheezing, polenul poate reprezenta

principalul factor declanşator. Emoţiile înrudite cu stresul le pot da şi ele bătăi de cap gimnaştilor. Printre alţi posibili agenţi incriminaţi se numără mucegaiul şi chimicalele din bazinele cu apă sau praful din sălile de sport.

Sensibilităţile alimentare pot juca şi ele un rol decisiv în astmul indus de activităţile fizice. Tratamentele făcute la domiciliu de bolnavii înşişi pot fi de mare ajutor în acest tip de astm. Sportivii care suferă de aşa ceva tind să facă rinită mai des decât alţi astmatici şi e posibil să nu mai fie capabili să simtă gustul alimentelor sau să miroasă. Aceste sensibilităţi trebuie tratate, mai ales cele legate de cavitatea sinusurilor. Practicienii pot să le elimine şi sensibilităţile alimentare, cele provocate de factorii de mediu, praf ori mucegai.

Astmul la copii şi sugari

Practicienii BioSET testează întotdeauna cele zece sensibilităţi de bază ale copiilor diagnosticaţi cu astm, iar imediat după aceea verifică existenţa celor alimentare, cu excepţia cazului în care pacienţii au sinuzită cronică, infecţii ale urechii sau bronşită (chiar dacă bronşita nu e atât de des întâlnită la copii). Dacă au infecţii cronice ale urechii, practicienii vor înlătura agenţii infectanţi precum bacteriile, viruşii şi paraziţii. Am avut un succes deosebit în tratarea infecţiilor auriculare la copii cu BioSET. Administrarea de protează poate fi de ajutor în unele situaţii, iar copilul poate să o ia cu uşurinţă, alături de suc de mere. Alimentele cele mai comune implicate în apariţia infecţiilor de urechi sunt zahărul, îngheţata şi alte produse lactate. Soia şi ouăle pot fi la rândul lor problematice.

Practicienii BioSET elimină şi sensibilităţile copiilor faţă de aditivii alimentari precum sulfiţii şi coloranţii. Ocazional, un practician se va adresa şi sensibilităţilor la polen, copaci sau iarbă. Cu toate acestea, copiii tind să aibă reacţii mai severe la alimente decât la factorii de mediu, lucru demonstrat frecvent de analize şi de istoricul bolii. De regulă, sensibilităţile lor pot fi îndepărtate mai rapid decât la adulţi şi adeseori ei pot renunţa

la medicamente după aplicarea primelor proceduri, mai ales după cea referitoare la vitamina C.

Atunci când sugarii sunt diagnosticați cu astm, un practician BioSET le va elimina mai întâi sensibilitățile cauzate de laptele mamei sau de formula de lapte folosită. Uneori sensibilitățile pot dispărea imediat. Apoi practicianul va începe să elimine cele zece sensibilități de bază și pe cele alimentare. Apoi el va verifica reacția la vitamina C, zahăr și mucegai. Am descoperit că alternaria, un mucegai răspândit în timpul sezonului umed, poate produce o sensibilitate severă la copii și sugari.

Astmul nocturn

Atunci când simptomele de astm au loc în timpul nopții sau dimineața devreme, afecțiunea capătă denumirea de astm nocturn. Studiile au arătat în mod repetat că 90% dintre astmatici se trezesc tușind și având dificultăți respiratorii pe parcursul nopții, mai ales între orele 3 și 5 dimineața. Conform tehnicilor de acupunctură, aceasta e perioada în care meridianul plămânilor e cel mai activ.

O consecință majoră a astmului nocturn este pierderea somnului, care poate duce la scăderea performanțelor din timpul zilei și alte simptome asociate lipsei de somn, precum deficitul de atenție și probleme cu rezolvarea temelor la copii și a sarcinilor de lucru la adulți. Aceste probleme îi afectează și pe ceilalți membri ai familiei.

Există multe explicații probabile ale astmului nocturn și eu însămi am avut parte de multe nopți albe gândindu-mă la toate posibilitățile. O explicație rezonabilă la care am ajuns ar fi că nivelurile de cortizon și epinefrină pot scădea în perioada în care astmaticul este trezit de simptomele respective. Cortizonul combate inflamația, în timp ce epinefrina duce la contractarea bronhiilor. Nivelurile scăzute pot conduce la sporirea inflamației și la o activitate bronhială redusă, declanșând agravarea simptomelor. O altă posibilă explicație este aceea că refluxul gastric — regurgitarea alimentelor și acidului din stomac — are loc

frecvent în perioada respectivă, mai ales în cazul persoanelor în vârstă.

O a treia explicație este că, în timpul somnului, oamenii sunt expuși la elemente alergene care provoacă în mod obișnuit atacuri de astm, de genul materialelor textile, penelor, prafului și particulelor de origine animală. O a patra posibilitate ține de poziția corpului în somn. Studiile au demonstrat că inflamarea căilor aeriene se agravează atunci când oamenii stau în poziție culcată față de momentele când stau drepți.

Oricare dintre acești factori ar putea cauza tusea sau sufocarea trezindu-i astfel pe suferinzi. Datorită faptului că meridianul bioenergetic al plămânilor este cel mai activ în acea perioadă a nopții, organele pot reacționa la o stimulare oricât de ușoară.

Înfrângerea astmului: drumul spre vindecare

Perioada de timp necesară pentru a observa îmbunătățiri în cazul astmului variază de la o persoană la alta. Fiecare individ este diferit și programul fiecăruia va fi și el deosebit. Pentru o bună evaluare a programului de vindecare a cuiva și pentru a-i putea acorda niște recomandări viabile, un practician trebuie să se familiarizeze cu simptomele, cu istoricul, cu reacția imunitară și cu sensibilitățile particulare ale diverselor persoane. Reacția fiecăruia la BioSET este influențată de toți acești factori.

Astmaticii cu forma moderată sau severă a bolii pot reacționa rapid, în timp ce indivizii care cred că au o formă ușoară de astm pot necesita mai multe desensibilizări. Practicienii BioSET sunt învățați să trateze individul, nu boala lui, așa că secvența de bază este urmărită cu strictețe și apoi e adaptată în funcție de sensibilitățile individului.

Vindecarea poate cere mult timp. În cazul unor astmatici, rezultate pozitive se obțin după aproximativ două luni; în cazul altora, poate dura chiar și doi ani. Urmarea procedurilor la domiciliu, folosirea enzimelor și adoptarea unui stil de viață sănătos vor grăbi vindecarea și se vor reflecta în reducerea

simptomelor și a cantității de medicamente administrate. Astmaticii și persoanele cu alte boli cronice care urmează această abordare vor reuși să obțină, în final, îmbunătățiri majore. De exemplu John, un băiat în clasa a patra, s-a prezentat la clinica BioSET cu febra fânului (polinoză), sensibilități multiple, astm și cu 12 negi pe mâini și pe brațe. A urmat toate cele zece proceduri de bază, apoi a fost desensibilizat la alimente, polen și alți factori de mediu. M-a întrebat ulterior dacă va putea scăpa de negi înainte de a începe următorul an de școală. I-am spus că practicienii au avut rezultate foarte bune în cazul negilor și că metodele BioSET puteau îndepărta sensibilitatea la virusul ce îi cauza. I-am făcut lui John mai multe tratamente împotriva virusului, iar apoi mama lui a continuat procedurile la domiciliu. Nu l-am mai întâlnit, după aceea, o perioadă de timp, întrucât începuse vacanța de vară. Când a început însă școala, a revenit la clinică pentru o reevaluare. A intrat în cabinet și nu mai avea niciun neg pe corp. Pielea lui era netedă ca mătasea, iar cearcănele îi dispăruseră și ele de sub ochi. La vreo două săptămâni după ce terminasem ședințele de tratament de la clinică, mi-a spus el, s-a trezit într-o dimineață și a descoperit că putea să-și îndepărteze negii. În termen de o săptămână dispăruseră toți. Nu mai avea nici probleme legate de mucegai sau polen și putea sta în preajma câinilor sau pisicilor fără să aibă vreo reacție.

Sensibilitățile despre care am discutat în capitolul de față și în alte capitole sunt doar cu titlu de exemple, însă fiecare astmatic trebuie să fie testat pentru a descoperi exact care sunt substanțele iritante în cazul său. Asta se poate face prin observarea reacțiilor specifice, prin testarea substanțelor suspecte și prin cercetare, de exemplu citind și recitind prezenta carte pentru alte sfaturi și indicii posibile care v-ar putea ajuta să vă vindecați.

Capitolul 12

VIGOAREA

Extenuarea este adeseori rezultatul unor sensibilități, a unei digestii proaste și a colectării de toxine, substanțe care încetinesc metabolismul corpului. Majoritatea oamenilor contracarează un nivel scăzut de vitalitate consumând cafea sau zahăr, fumând ori apelând la alte substanțe stimulante, care îi energizează. Aceste soluții aplicabile pe termen scurt pot în realitate să le înrăutățească problemele, ducând la apariția mai multor complicații și agravând afecțiunile cronice. Menținerea unor niveluri ridicate de energie se poate face prin:

- Eliminarea sensibilităților
- Îmbunătățirea digestiei și a absorbției substanțelor nutritive
- Eliminarea toxinelor din corp
- Creșterea aportului de substanțe nutritive

Nivelul energetic, vigoarea și rezistența în fața procesului de îmbătrânire sunt cu toate produsele secundare ale unei stări de sănătate optime și ale homeostaziei (stării de echilibru) interne.

Indicatori ai nivelului energetic

Multe lucruri pot împiedica menținerea unor niveluri energetice ridicate. Pentru a descoperi cauza unei energii reduse, practicienii BioSET evaluează starea de sănătate cu ajutorul unui chestionar detaliat, a unei testări musculare energetice sau a testării EAV (prin acupunctură electronică). Aceste instrumente indică prezența multor factori implicați în nivelul energetic. Pentru informații privind o evaluare completă, vezi cartea *Micro-miracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor.*

DIGESTIA

Primul indiciu privind nivelul energetic global al unei persoane constă în eficiența digestiei și în capacitatea de absorbție a nutrimentelor de către organism. Oamenii pot consuma cele mai sănătoase alimente, dar dacă nu le pot digera sau asimila adecvat, nu au cum să beneficieze de pe urma lor, întrucât nu pot folosi vitaminele și mineralele necesare funcțiilor metabolice ale corpului, precum și unui sistem imunitar sănătos.

O bună digestie reprezintă cheia către un nivel de energie ridicat, iar problemele de digestie pot varia mult de la un individ la altul. De exemplu, unii oameni prezintă intoleranță la carbohidrați, pe când alții nu digeră adecvat proteinele și grăsimile.

Atunci când alimentele nedigerate ajung în sânge, ele declanșează o reacție imunitară inflamatoare care, la rândul ei, provoacă un răspuns autoimun sau autoagresiv.[1] Hrana nedigerată consumă, de asemenea, multe enzime metabolice, esențiale completării procesului de digestie. Consumul energetic suplimentar necesar acestui proces reduce cantitatea de energie provenită din alimentație. Aceasta e una dintre cauzele principale ale oboselii.

---

[1] R. Fiasse și alții, „Circulating Immune Complexes and Disease Activity in Crohn's Disease", *Gut* 19 (1978): 611–617.

FUNCȚIONAREA DEFICITARĂ A TIROIDEI

Următorul indicator al unui nivel energetic scăzut este funcționarea deficitară a tiroidei. Afecțiunea poate determina o reducere a nivelului energetic deoarece tiroida influențează multe alte procese metabolice și hormonale, precum și funcționarea țesuturilor corpului. Și deteriorarea funcției glandelor suprarenale poate avea efecte similare.

DEFICIENȚELE ȘI SENSIBILITĂȚILE

Alte cauze posibile ale unor niveluri energetice scăzute pot fi:

- Deficiențele de vitamine și minerale datorate unei absorbții proaste
- Sensibilitățile alimentare
- Funcționarea neadecvată a ficatului
- Creșterea numărului de micoze, bacterii sau paraziți de la nivelul aparatului digestiv
- Lipsa somnului
- Mișcare fizică insuficientă
- Boli și dezechilibre mentale sau emoționale

Oboseala extremă poate fi cauzată și de alte probleme medicale și patologii grave, așa că ar trebui să se evalueze atent toate posibilitățile de existență a unor boli sau disfuncții fiziologice.

Atunci când avem de-a face cu sensibilități alimentare sau determinate de factorii de mediu, poate fi util și recomandabil să eliminați alergenii din dietă sau toxinele care se găsesc în apropierea persoanei în cauză. Însă, întrucât unele sensibilități pot fi foarte dificil de evitat, desensibilizările BioSET reprezintă o alternativă importantă la evitarea permanentă a factorilor agresanți. Adesea, sensibilitățile alimentare pot fi eliminate luând o enzimă digestivă înainte de masă.

În timp, reacțiile hipersensibile pot inhiba funcționarea optimă a sistemului imunitar, scăzând nivelul de energie și vigoare. Atunci când o sensibilitate este eradicată, încetează imediat

procesele toxice și de agresare a imunității. Faptul că vă simțiți epuizat după ingerarea unui anumit aliment indică o sensibilitate la hrana respectivă. Atunci când o sensibilitate alimentară a fost îndepărtată cu ajutorul enzimelor digestive și/sau al procedurilor BioSET, o persoană se va simți plină de vitalitate imediat sau în curs de maximum două săptămâni.

Drojdiile, bacteriile, fungii și paraziții provoacă sensibilități la nivelul sistemului digestiv și pot suprasolicita sistemul imunitar, împiedicându-l să ne protejeze de alți factori patogeni dăunători. Oboseala este un simptom al sensibilității la acești agenți infecțioși. Zahărul, carbohidrații în general și alcoolul intensifică severitatea acestor alergii. Consumarea unui supliment probiotic bun (vezi capitolul 13, Terapia cu enzime) și adoptarea unor schimbări alimentare, împreună cu apelul la enzime și desensibilizări BioSET, reprezintă soluții esențiale de combatere a acestor prădători sâcâitori.

TOXINELE

Acumularea de toxine în organism reprezintă o altă cauză comună a oboselii. Toxinele provin din substanțele chimice din mediul înconjurător, din alimentație sau de la anumiți factori alergeni de mediu, precum și din produșii secundari ai metabolismului de zi cu zi al corpului. Smogul și pesticidele, aditivii alimentari, alcoolul, apa de băut, medicamentele și drogurile pot la rândul lor să ne otrăvească organismul. Uneori, aceste acumulări de toxine se produc din cauză că organele de eliminare — pielea, colonul, plămâni și rinichii — nu funcționează adecvat. Detoxifierea necesită o digestie și o eliminare sănătoasă și ținerea în evidență a substanțelor pe care le introducem în corp.

Sistemul BioSET poate fi deosebit de eficient în detoxificarea organismului. O bună detoxificare poate fi realizată prin desensibilizări față de factorii iritanți din mediul înconjurător, prin reducerea consumului de alimente tratate cu pesticide, fungicide și erbicide și prin eliminarea din alimentație a grăsimilor

râncede şi a celor trans, a carbohidraţilor (mai ales cereale)[2] şi a grăsimilor preparate chimic ori a margarinei. Grăsimile trans, margarina şi uleiurile râncezite conţin uleiuri parţial hidrogenate, care pot interfera cu generarea de adenozin trifosfat (ATP), o substanţă din metabolismul celular care ajută la producerea energiei celulelor. Grăsimile parţial hidrogenate pot, de asemenea, să intoxice ficatul. Fumatul şi expunerea la fum ar trebui evitate şi e necesar ca apa să fie filtrată, pentru a îndepărta chimicale precum clorul, fluorul şi alte substanţe toxice. Pe lângă aceasta, ar trebui să minimizaţi consumul de substanţe stimulante, de genul cofeinei şi zahărului, care duc la un nivel scăzut de energie, epuizează resursele de vitamine şi minerale, printre care potasiul, şi slăbesc sistemul imunitar.

Creşterea nivelului energetic

Există diverse metode prin care nivelul de energie al unei persoane poate fi îmbunătăţit. Unele dintre cele mai importante sunt curăţarea ficatului şi activitatea fizică. În mod interesant, o poziţie fizică impecabilă şi o bună aliniere a oaselor, a corpului sunt, de asemenea, necesare pentru a beneficia de o energie sănătoasă.

DETOXIFICAREA FICATULUI

Ficatul reprezintă un organ cu rol marcant în păstrarea unor niveluri energetice ridicate şi în detoxificarea organismului. O bună digestie, aplicarea procedurilor de desensibilizare şi o nutriţie adecvată ajută ficatul să funcţioneze la nivel optim. În plus, ficatul ar trebui supus unui procedeu de curăţare cel puţin o dată sau de două ori pe an. (Vezi Anexa B pentru o documentare cu privire la detoxificare.)

---

[2] E. Cutler, „Reduceţi-vă poftele alimentare şi slăbiţi" în *„Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor"*, Curtea Veche Publishing, 2009).

Un program de detoxificare a ficatului dă rezultate excelente mai ales după ce unei persoane i s-au eliminat cele zece sensibilități de bază (la aminoacizi, substanțe biochimice, acizi grași, minerale, fenoli, zaharuri, vitamina A, grupa vitaminelor B, vitamina C și vitamina E). Atunci când sensibilitățile de mai sus au fost îndepărtate, persoana prezintă mai puține efecte adverse sau simptome în cadrul procesului de detoxificare — de genul migrenelor, durerilor, oboselii, erupțiilor pielii, iritabilității sau amețelilor —, iar curățarea este mai rapidă și mai eficientă. Curățarea ficatului este recomandată îndeosebi persoanelor cu deficiențe energetice sau cu un grad scăzut de vitalitate, dar și celor cu probleme cronice de sănătate. Eu o recomand o dată sau de două ori pe an. Aceasta reprezintă, de asemenea, o metodă excelentă de slăbire.

EXERCIȚIUL FIZIC

Exercițiul fizic este unul dintre factorii cei mai importanți în sporirea nivelului energetic, deoarece are ca efect transportul unei cantități mai mari de oxigen în organism și o circulație îmbunătățită. Nivelurile mai ridicate de oxigen ajută la arderea zaharurilor și grăsimilor din corp, ceea ce, mai departe, poate îmbunătăți nivelul energetic. Mișcarea intensifică și circulația cerebrală și stimulează sistemul limfatic, ducând la eliminarea toxinelor și susținând digestia. Exercițiul fizic practicat zilnic vă poate revitaliza. Oamenii ar trebui să-și dezvolte propriile secvențe de exerciții, în funcție de necesitățile fiecăruia.

POZIȚIA FIZICĂ ȘI ALINIEREA OASELOR CORPULUI

Poziția și îndreptarea deviației scheletului contribuie și ele la menținerea unor niveluri energetice optime. O poziție greșită și o aliniere defectuoasă a oaselor afectează funcționarea nervilor și tonusul mușchilor și al țesutului conjunctiv, cu rol esențial în păstrarea vitalității. Yoga reprezintă o formă excelentă de exercițiu, care are avantajul suplimentar că susține o poziție fizică adecvată. Corectarea unor probleme de acest tip cu ajutorul

unei terapii chiropractice poate ajuta la obținerea unui nivel energetic optim.

SOMNUL

Un somn suficient de lung și odihnitor este fundamental în menținerea unui nivel energetic ridicat. Mulți oameni muncesc prea mult și nu beneficiază de destulă odihnă. În timp ce dormim, în organism au loc multe procese de refacere: sunt produși hormoni, glandele sunt reîntinerite și toxinele sunt îndepărtate. Atunci când oamenii nu dorm cât trebuie, adesea cresc consumul de substanțe stimulante pentru a compensa lipsa odihnei. Este totuși important să se înțeleagă că organismul nu poate face față la ore lungi de muncă și la substanțe stimulante în exces la nesfârșit.

Somnul este esențial. Atunci când nu dormim suficient, procesul îmbătrânirii este accelerat și ne epuizăm. Extenuarea se poate instala într-o perioadă mai lungă de timp sau într-o singură zi. Mulți oameni care vin la clinica BioSET ne spun că erau capabili să muncească încontinuu și credeau că nimic nu-i va putea opri. Se simțeau invulnerabili în fața problemelor fizice de care sufereau alte persoane. Apoi, peste noapte, nu mai erau în stare să se ridice din pat, iar starea de slăbiciune putea persista ani întregi. Printre disfuncțiile frecvente legate de lipsa somnului se numără incapacitatea de a munci și pierderea apetitului.

Nu toată lumea are nevoie de opt sau nouă ore de somn pe noapte, dar oamenii simt de câtă odihnă au nevoie. Atunci când vă treziți singur, fără să vă sune ceasul, înseamnă că ați dormit cât aveați nevoie. Dacă trebuie să folosiți deșteptătorul ca să vă sculați, s-ar putea să aveți nevoie de mai mult somn sau să vă confruntați cu anumite dezechilibre care trebuie analizate amănunțit.

Unii oameni apelează la substanțe de tipul melatoninei pentru a dormi. Totuși, practicienii BioSET au descoperit că multe persoane sunt sensibile la această substanță. Se crede că

melatonina, eliberată în timpul somnului, este un antioxidant care acționează împotriva îmbătrânirii. Atunci când sunt desensibilizați față de ea, indivizii pot să-și folosească propriile rezerve în loc să fie nevoie să o administreze oral. Dacă nu există o sensibilitate, corpul ar trebui să producă suficientă melatonină și alți antioxidanți în mod natural astfel încât să nu aibă nevoie de doze suplimentare.

SĂNĂTATEA MENTALĂ

Sănătatea mentală, rezultat al homeostaziei și îndepărtării tuturor sensibilităților și intoleranțelor, deține un rol important în cadrul tuturor grupelor de vârstă. Atunci când nivelurile energetice sunt scăzute, oamenii sunt mai vulnerabili în fața problemelor fizice, mentale și emoționale. Dacă suntem obosiți, ne vine greu să relaționăm, să funcționăm impecabil sau să ne facem treburile la fel de bine ca în mod normal. Știu din experiență că prin îmbunătățirea digestiei, prin eliminarea sensibilităților cu ajutorul enzimelor digestive și a tratamentelor BioSET, prin modificarea sau ajustarea regimului alimentar, exercițiu, adoptarea unei poziții sănătoase și practicarea meditației și tehnicilor de respirație, întregul corp poate fi întărit, putem deveni mai vioi și putem reduce impactul stresului mental și emoțional. Este ușor să ai o perspectivă pozitivă atunci când te simți odihnit și plin de energie.

În general, atunci când sensibilitățile sunt îndepărtate, când digestia și nutriția sunt îmbunătățite și corpul este curățat de toxine și odihnit, este relativ ușor să se mențină niveluri energetice stabile. Cu toate acestea, unii indivizi au nevoie de o susținere sub forma suplimentelor alimentare cu enzime sistemice. Acestea vă ajută:

- Să vă fortificați metabolismul
- Să vă îmbunătățiți funcția glandelor suprarenale
- Să luptați cu inflamațiile
- Să vă vindecați mai ușor
- Să vă întăriți sistemul imunitar

Există şi formule enzimatice concepute special pentru a-i ajuta pe suferinzii de astm, cu sensibilităţi sau congestie nazală (evidenţiate în capitolul 13). Practicienii BioSET sunt specializaţi în a găsi o formulă potrivită în fiecare situaţie. Cartea mea *Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor* insistă asupra acestor formule de enzime sistemice şi asupra funcţiilor lor în procesul de însănătoşire şi în atingerea unei stări de sănătate deplină.

Nivelurile energetice pot fi uneori îmbunătăţite substanţial într-un timp scurt, însă cel mai adesea ele sporesc treptat. După ce corpul a fost abuzat ani întregi, prin expunerea la cafea, alcool şi tutun, s-ar putea să dureze ceva timp pentru a-şi recăpăta nivelurile energetice optime. Chiar dacă un espresso dublu cu lapte poate să ne dea un impuls energetic instantaneu, este de preferat să-i permiteţi corpului să-şi revină gradual, prin metode naturale, dându-i răgaz organismului să se vindece. Depresia şi sentimentele de anxietate se atenuează cu cât căpătaţi mai multă vigoare, iar corpul îşi descoperă propriul ritm. Acest lucru este valabil la orice vârstă. Fiecare persoană trebuie să urmărească să obţină sănătatea la toate nivelurile, pentru a avea parte de o energie debordantă şi de vitalitate întreaga viaţă. Genetica poate determina anumite tendinţe, însă adoptarea unui stil de viaţă sănătos şi natural va înclina cel mai mult balanţa în direcţia dorită.

PARTEA a IV-a
Terapiile complementare

Capitolul 13

TERAPIA CU ENZIME

După o experiență îndelungată cu o mulțime de pacienți, îmi face plăcere să vă împărtășesc propria mea poveste de viață. La 55 de ani sunt mult mai sănătoasă decât eram cu trei decenii în urmă. Datorez această stare de bine terapiei cu enzime, care mi-a schimbat viața, sănătatea, practica medicală și m-a învățat multe lucruri despre miracolele ce se petrec în organismul uman. În plus, m-a învățat ce înseamnă echilibrul, homeostazia și cum poate fi menținut un sistem digestiv și imunitar sănătos.

Experiența mea cu enzimele

De când mă știu, am avut probleme digestive. Eram mereu constipată, de dimineața până seara, balonată, mă simțeam obosită și deprimată. Indiferent ce, cum și când mâncam, ajungeam să mă simt de parcă eram însărcinată în trei luni. Prin urmare, purtam întotdeauna haine largi și o centură elastică. Când eram mică, atât tatăl meu, cât și bunica se plângeau

de probleme digestive, așa încât îmi închipuiam că moștenisem o afecțiune cu care aveam să trăiesc tot restul vieții.

La începutul anilor '70 am ajuns să fiu implicată în domeniul sanitar, punând accent pe masaj și pe terapia polarității*. Am studiat homeopatia și nutriția alături de mai mulți specialiști, inclusiv cu doctorul Bernard Jensen, la ferma lui din Escondido. Refuzând să cred că problemele mele digestive, precum și ale multor alți oameni, erau pur și simplu moștenite, eram decisă să găsesc o soluție. Am citit toate cărțile disponibile despre vindecarea naturistă. Am încercat toate vitaminele posibile, am explorat tehnicile homeopatice și am experimentat numeroase tipuri de diete, inclusiv postul negru. Dar nimic nu a ameliorat digestia mea. Uneori eram disperată, gândindu-mă că nu aveam să găsesc vreodată terapia potrivită.

În 1972 am hotărât să obțin o diplomă în domeniul tratamentului chiropractic. Fratele meu geamăn deja lucra în sistemul medical convențional, dar eu eram atrasă de o abordare mai naturalistă. Spre deosebire de facultatea de medicină, colegiul chiropractic includea un curs foarte bun de nutriție și regim alimentar.

În timpul primului an de studiu, probabil din cauza stresului, simptomele mele s-au înrăutățit. Orice mâncam îmi agrava digestia și am ajuns să sufăr de constipație severă și balonare cronică. La clinica afiliată colegiului mi s-au făcut radiografii, examinări cu bariu și analize sangvine, iar eu am încercat să țin post, să fac clisme și să urmez diete prin rotație. Îmi amintesc că am urmat un regim pe bază de struguri timp de aproape trei luni. Atunci când posteam, simptomele mele păreau a se îmbunătăți, dar reapăreau imediat ce începeam să consum o hrană normală. Am încercat diferite tratamente chiropractice, homeopatice și noi regimuri. Din nou, nimic nu părea să-mi fie de ajutor.

---

* Terapia polarității este o ramură a medicinei holistice alternative, dezvoltată în 1940 de Randolph Stone, având la bază principiile tradiționale chinezești de Yin și Yang (*n. tr.*)

După absolvirea colegiului şi practicarea medicinei timp de câţiva ani, am decis să mă înscriu într-un program de masterat, pe parcursul a trei ani, despre tratamentul ortopedic cu ajutorul manipulării chiropractice. Acest program de studii mi-a schimbat viaţa, starea de sănătate şi practica medicală pentru totdeauna, deoarece acolo am cunoscut un profesor care m-a **familiarizat** cu enzimele şi terapia enzimatică.

Când am început să investighez acest domeniu, am descoperit că eram intolerantă la carbohidraţi şi, prin urmare, nu eram capabilă să diger şi să asimilez în mod adecvat alimentele care conţin zahăr şi alţi carbohidraţi, inclusiv cerealele şi pâinea. Am încercat un supliment cu enzime care conţinea dizaharidază, celulază, maltază, sucrază şi lactază, care să mă ajute să diger zaharurile şi carbohidraţii. La două săptămâni după ce am început să iau enzimele, balonarea şi constipaţia de care suferisem întreaga viaţă au dispărut, fără a mai reapărea vreodată. A fost o schimbare miraculoasă!

După această regenerare completă a sistemului meu digestiv, am studiat pe larg enzimele şi terapia enzimatică şi am început s-o folosesc în practica mea medicală. De asemenea, am remarcat şi alte schimbări în starea mea de sănătate. Aveam mai multă energie, părul şi unghiile erau mai puternice, aveam nevoie de mai puţin somn şi sistemul meu imunitar era considerabil mai rezistent în faţa bolilor. Astfel, am decis că îi voi recomanda fiecărui pacient o terapie cu enzime, precum şi o dietă bazată pe intoleranţele lui alimentare specifice. Aceste regimuri alimentare, împreună cu o trecere în revistă exhaustivă a rolului enzimelor în sănătate şi longevitate sunt prezentate în lucrarea *Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor.*

După un studiu îndelungat şi mai multe încercări, am dezvoltat cel mai bun regim alimentar personal, pe care l-am denumit „Dieta persoanelor intolerante la carbohidraţi". Este un program alimentar foarte important, întrucât am descoperit că 80-90% dintre persoanele care se prezintă la clinica BioSET sunt intolerante la carbohidraţi. Pe lângă balonare şi constipaţie, intoleranţa la zahăr poate duce la diabet, disfuncţii ale glandelor suprarenale, astm, hiperactivitate, deficit de atenţie,

depresie, oboseală, asimilare deficitară a alimentelor, obezitate sau malnutriție, precum și la dureri frecvente în gât, infecții ale urechii și răceli. Ea poate fi responsabilă și de infecții cronice cu fungi și de sensibilități cronice față de alimente sau agenți de mediu. Eu însămi am suferit de multe dintre aceste probleme, iar regimul alimentar pentru intoleranța la carbohidrați pe care l-am conceput mi-a transformat viața. Această dietă conține puțini carbohidrați (cerealele sunt interzise), fructe sau legume dulci, însă cuprinde cantități mari de proteine. Există și o versiune cu proteine vegetale, recomandată vegetarienilor. Eu sunt o vegetariană convinsă și încerc să mănânc cât mai multe crudități. Îi sfătuiesc pe toți cei intoleranți la carbohidrați să adopte această dietă.

Regenerarea mea a avut loc acum aproximativ 25 de ani. Sunt atât de entuziasmată de suplimentele enzimatice, încât familia, colegii și pacienții îmi spun, în glumă, „împărăteasa enzimelor". După ce au văzut efectele asupra mea, toți pe care îi cunosc folosesc acum enzimele. Ele vă pot schimba și dumneavoastră starea de sănătate, pentru totdeauna.

Ce sunt enzimele?

Enzimele sunt proteine complexe care accelerează schimburile chimice din organism, oferindu-i acestuia forța de muncă și energia necesară menținerii vieții. Ele sunt catalizatori esențiali pentru îndeplinirea cu succes a peste 150.000 de reacții biochimice din corp, mai ales ale celor implicând digestia alimentelor și transportul substanțelor nutritive la nivelul organelor. Enzimele ajută la transformarea hranei în substanțe chimice care pot străbate membranele celulare, contribuind la îndeplinirea tuturor funcțiilor de menținere a vieții. Înlesnind o funcționare normală, ele sprijină sistemul imunitar în lupta cu bolile. Enzimele asigură hrănirea și detoxifierea corpului, făcând posibilă capacitatea lui miraculoasă de vindecare. De asemenea, ele pun la dispoziția organismului energia necesară pentru arderea a sute de grame de carbohidrați și grăsimi, zilnic. Fără enzime, viața nu ar fi posibilă.

Enzimele deţin atâtea funcţii importante, încât au fost supranumite „baza tuturor activităţilor sistemice". Printre diversele lor responsabilităţi, se numără şi cele prezentate în continuare:

- Transformarea hranei în muşchi, nervi, oase şi glande
- Susţinerea procesului de stocare a hranei în exces, la nivelul muşchilor sau ficatului, pentru a fi utilizată ulterior
- Susţinerea procesului de eliminare a bioxidului de carbon din plămâni
- Metabolizarea fierului, pentru a fi folosit în sânge
- Susţinerea coagulării sângelui
- Descompunerea peroxidului de hidrogen şi eliberarea oxigenului sănătos
- Atacarea substanţelor toxice din corp şi eliminarea lor, lucru esenţial pentru pacienţii cu probleme cronice de sănătate
- Susţinerea transformării fosforului din alimentaţie în ţesut osos
- Extragerea mineralelor din alimentaţie, pentru a fi folosite în diverse procese
- Transformarea proteinelor, carbohidraţilor, grăsimilor, vitaminelor şi a altor substanţe nutritive astfel încât să poată fi utilizate de organism

Altfel spus, enzimele transportă nutrimentele, descompun şi elimină deşeurile toxice, digeră hrana, purifică sângele, transportă hormonii, echilibrează cantitatea de colesterol şi trigliceride, hrănesc creierul, construiesc muşchii din proteine, alimentează şi fortifică sistemul endocrin. Enzimele contribuie, de asemenea, la activitatea sistemului imunitar. De exemplu, celulele albe din sânge sunt deosebit de bogate în enzime; tocmai acestea le permit să digere substanţele invadatoare.

POTENŢIALUL NOSTRU ENZIMATIC

Deşi un avantaj al lor este că pot cauza o reacţie chimică fără a fi transformate sau distruse în timpul acestui proces, numărul enzimelor pe care le putem produce de-a lungul vieţii

este limitat. Fiecare persoană se naște cu un potențial enzimatic (numărul de asemenea proteine pe care le poate produce de-a lungul vieții), care este determinat de codul ADN-ului ei. În plus, fiecare enzimă poate îndeplini doar anumite sarcini, înainte de a se epuiza și de a trebui să fie înlocuită cu o alta.

Printre factorii care diminuează cantitatea disponibilă de enzime a unei persoane se numără și cei prezentați în continuare:

- Digerarea de alimente procesate (corpului îi vine greu să le asimileze)
- Consumul de băuturi alcoolice sau care conțin cafeină
- Răcelile și stările febrile
- Sarcina
- Stresul
- Exercițiile extenuante
- Rănile
- Condițiile meteorologice extreme

Dacă nu avem un regim alimentar bogat în enzime, ne epuizăm resursele enzimatice, fără a le mai putea înlocui. Din acest motiv, suplimentarea cu enzime și o dietă sănătoasă sunt esențiale. Atunci când activitatea enzimatică încetează, corpul își oprește activitatea, iar persoana moare.

COENZIMELE

Coenzima Q10 (CoQ10) deține un rol important în producerea energiei la nivelul tuturor celulelor. Coenzimele ajută la activarea enzimelor. De exemplu, cuprul, fierul, alături de alte vitamine și minerale, inclusiv grupa vitaminelor B, sunt coenzime. Avem nevoie de aceste vitamine importante din alimentație pentru ca enzimele și coenzimele să funcționeze adecvat. S-a descoperit că Q10, coenzimă produsă de corp în mod natural, este folositoare în tratarea problemelor de inimă, fiind benefică și în cazul unei tensiuni ridicate, al astmului,[1] diabetului,

[1] F. Gazdik și alții, „Decreased Levels of Coenzyme Q(10) in Patients with Bronchial Asthma", *Allergy* 57, nr. 9 (septembrie 2002): 811–814.

cancerului, obezității, tumorilor și candidozei. Atleții iau CoQ10 pentru o rezistență sporită.

De ce avem nevoie de enzime?

Pe scurt, enzimele îi permit organismului să digere hrana. Ele descompun diversele alimente consumate — proteine, grăsimi, carbohidrați și vitamine — în compuși mai mici, care pot fi absorbiți de corp, fiind esențiale în menținerea unei stări bune de sănătate.

Enzimele sunt prezente în mod natural în alimentele crude, dar sunt distruse în timpul gătitului. Din acest motiv, este important să mâncăm cât mai multe crudități, să expunem hrana la cât mai puțină căldură și să o mestecăm bine, deoarece producerea enzimelor începe la nivelul cavității bucale. Saliva conține factorii necesari activării enzimelor din plantele care ne alcătuiesc hrana, însă trebuie să mestecăm fiecare înghițitură foarte bine pentru o digestie completă. Cum rareori urmăm aceste sfaturi, nu beneficiem de toate enzimele necesare unei digestii normale. Suplimentele cu enzime vin în completarea acestor lipsuri. Menținerea unui nivel ridicat de enzime în organism este critică în zilele noastre, când o mare parte din hrană este gătită sau procesată. Aceste proteine complexe nu se găsesc în mod natural decât în alimentele crude, cum sunt fructele și legumele, care conțin tocmai enzimele necesare digerării lor. Trebuie reținut că ele sunt extrem de sensibile la căldură, mai ales la temperaturi de peste 48 de grade Celsius. Atunci când hrana este procesată sau încălzită (la aburi, friptă, fiartă, înăbușită, prăjită, încălzită la cuptorul cu microunde sau conservată), ea își poate pierde până la 100% din activitatea enzimatică și până la 85% din conținutul de vitamine și minerale. Chiar și alimentele crude pe care le mâncăm pot avea un deficit de enzime, dacă au fost crescute în soluri lipsite de substanțe nutritive. Mai mult, deteriorarea enzimelor începe chiar din momentul în care mâncarea este culeasă. Din aceste motive,

suplimentarea cu enzime are un rol fundamental în obținerea unui proces digestiv eficient și pentru o mai bună utilizare a nutrimentelor din alimentație.

Atunci când digestia nu se desfășoară în mod adecvat, proteinele parțial digerate intră în putrefacție, carbohidrații fermentează, grăsimile nedigerate râncezesc, iar toxinele rezultate rămân în corp, dăunând întregului sistem. Toxinele fermentate din tractul digestiv pot fi absorbite în sânge și depozitate ca deșeuri la nivelul încheieturilor și al altor zone cu țesut moale.

Deficiențele enzimatice pot să se reflecte în tulburări digestive, oboseală, dureri de cap, constipație, gaze, arsuri în capul pieptului, balonare, probleme ale colonului, grăsime în exces și afecțiuni mai serioase, precum bolile cardiovasculare sau de inimă. Deficiențele de enzime au fost asociate cu o îmbătrânire prematură și cu bolile degenerative. Cercetări din domeniul oncologic au dezvăluit că anumite enzime lipsesc din sângele și urina pacienților cu cancer. S-a demonstrat și că, pentru a compensa o dietă săracă în enzime, organismul crește numărul de celule albe. Dar apelând la sistemul imunitar pentru a susține digestia în lipsa enzimelor, este compromisă capacitatea corpului de a se proteja în fața bolilor.

Digestia este prioritară pentru organism și, cum numărul enzimelor din corp este limitat, rămân puține rezerve disponibile de enzime sistemice, care pot fi folosite în alte scopuri. Dacă ne hrănim cu alimente lipsite de enzime, corpul trebuie să apeleze la propriile stocuri, atât de enzime digestive, cât și sistemice. În final, ajungem să epuizăm depozitele limitate ale organismului, forțând sistemul imunitar să intervină în digestie, în loc să ajute la reconstrucția organismului și la lupta cu bolile. Pancreasul, glandele salivare, stomacul și intestinele contribuie la asigurarea enzimelor necesare formării mușchilor, nervilor, sângelui și altor glande.

Atunci când enzimele sunt procurate din exterior, corpul nu mai trebuie să producă atât de multe enzime digestive, alocând mai mult din potențialul nostru producerii de enzime sistemice, necesare în creștere, întreținere și regenerare.

Suplimentele cu enzime ajută la crearea unor cantităţi mai mari de energie, duc la o digestie mai rapidă şi mai eficientă şi la o asimilare sporită a nutrimentelor. Aparatul digestiv funcţionează mai bine, deoarece suplimentele enzimatice ajută la eliberarea nutrimentelor rezultate din descompunerea hranei, iar corpul le poate absorbi şi utiliza mai uşor. Asimilarea nutrimentelor este fundamentală, întrucât ele sunt folosite la construcţia şi repararea ţesuturilor, la producerea energiei şi la menţinerea unui sistem imunitar rezistent.

La clinica şi institutul BioSET întâlnim mulţi pacienţi cu intoleranţe alimentare cronice. De exemplu, oamenii pot moşteni sau dezvolta intoleranţe faţă de proteine, zaharuri, fibre, carbohidraţi complecşi sau grăsimi. Acestor pacienţi le lipsesc enzimele necesare pentru descompunerea alimentelor care le fac probleme. Prin intermediul testării musculare şi al celei electronice, practicienii BioSET sunt capabili să descopere care sunt mâncărurile pe care o persoană nu le tolerează şi de ce enzime are nevoie pentru a-şi reface digestia. Luând suplimentele enzimatice adecvate, pacienţii îşi recapătă capacitatea de a digera hrana eficient.

INTOLERANŢA LA PROTEINE

Persoanele care nu pot digera proteine au aproape permanent poftă de ele. Aceştia tind să sufere de anxietate, osteoporoză, edeme, inflamaţii ale ochilor şi urechilor, endometrioză şi ciocuri ale oaselor.

Carla, o pacientă de 50 de ani, avea un istoric de osteoporoză şi artrită în familie. Se plângea adesea de balonare şi indigestie. Cu doi ani înainte i se făcuseră analize pentru osteoporoză şi rezultatele indicau că deja suferea de această afecţiune. I s-a recomandat să consume produse lactate şi să ia 1500 mg de calciu zilnic. După doi ani a repetat analizele, iar rezultatele au ieşit şi mai proaste.

Îngrijorată, supărată şi temătoare, şi-a programat o consultaţie la mine. Atunci când i-am evaluat rezervele enzimatice, am descoperit că avea o deficienţă de calciu şi era sensibilă la

suplimentele de calciu și la produsele lactate pe care le consuma. După ce i-am prescris o enzimă digestivă pentru carbohidrați, pentru a-i ușura sensibilitatea la lactate am desensibilizat-o față de calciu și i-am dat o rețetă pe bază de minerale cu enzime. Într-un an, rezultatele la analize i s-au îmbunătățit semnificativ. Adeseori mă întreb câte din milioanele de femei care iau suplimente de calciu pentru a preveni osteoporoza și artrita sunt sensibile tocmai la substanța cu care își supraîncarcă organismul.

INTOLERANȚA LA ZAHĂR

Persoanele intolerante la zahăr tind să aibă poftă de dulciuri și suferă adesea de depresie, malabsorbție, balonare, sensibilități alimentare, hiperactivitate, boala lui Crohn sau colită, astm, infecții cronice ale urechii și constipație.

INTOLERANȚA LA CARBOHIDRAȚI

Intoleranța la carbohidrați afectează majoritatea populației și cu siguranță li se aplică astmaticilor.

INTOLERANȚA LA GRĂSIMI

Persoanele care sunt intolerante la grăsimi tind să aibă poftă de mâncăruri grase, de sare și adesea suferă de eczeme, boli ale ficatului și ale vezicii biliare sau de toxicitate.

Tipurile de enzime

Există trei tipuri principale de enzime: sistemice, digestive și alimentare.

ENZIMELE SISTEMICE

Enzimele sistemice sunt produse de organism și sunt responsabile cu menținerea sub control și reglarea tuturor proceselor legate de sânge, țesuturi sau organe. Ele sunt indispensabile

creşterii de noi celule, reparării sau întreţinerii tuturor organelor şi ţesuturilor corpului. Enzimele sistemice preiau proteinele, grăsimile şi carbohidraţii, pe care le transformă într-un echilibru perfect de celule şi ţesuturi funcţionale. Ele îndepărtează şi materialul degradat de la nivelul celulelor, păstrându-le curate şi sănătoase.

ENZIMELE DIGESTIVE

Enzimele digestive sunt de asemenea produse în corp, fiind responsabile cu digestia hranei, absorbţia şi transportul nutrimentelor. Cele mai cunoscute enzime digestive sunt secretate de pancreas, în stomac şi intestinul subţire. Fiecare enzimă este specifică unui anumit tip de compuşi, pe care îl poate descompune sau sintetiza. Cele mai importante trei enzime pentru digestie sunt proteaza (asigură digestia proteinelor), amilaza (asigură digestia carbohidraţilor) şi lipaza (asigură digestia grăsimilor).

ENZIMELE ALIMENTARE

Enzimele alimentare, singurele produse în afara corpului, sunt derivate exclusiv din fructe şi legume crude sau din suplimente. Ele ajută enzimele digestive să descompună hrana. Enzimele alimentare au nevoie de prezenţa vitaminelor şi mineralelor, supranumite „cofactori", pentru a putea funcţiona adecvat. Spre deosebire de enzime, cofactorii nu sunt complet distruşi prin gătire. Dar, întrucât enzimele din alimentele crude devin inutile după ce sunt procesate prin încălzire, cofactorii din dietă nu sunt utilizaţi la întregul potenţial.

Enzimele operează cel mai bine la un anumit nivel al pH-ului. De exemplu, enzimele animale au cele mai bune rezultate la un pH între 6,5 şi 9. Pe de altă parte, enzimele vegetale au o arie de acţiune mai largă. Eu prefer să folosesc enzime de provenienţă vegetală, cu un spectru mai larg, deoarece ele pot rezista în urma transportului prin mediul acid al stomacului (cu un pH de 2) şi pot fi folosite de pancreas şi intestin pentru o digestie mai bună.

Consumul de enzime digestive vegetariene duce la eliminarea următoarelor probleme:

- Arsuri la nivelul stomacului
- Gaze
- Dureri de cap
- Balonare
- Probleme ale colonului
- Stres
- Oboseală instalată după mese
- Probleme legate de o greutate prea mare sau prea mică
- Constipație sau scaune moi
- Un sistem imunitar slăbit
- Sensibilități alimentare
- Febra fânului

În mod convențional, medicii și nutriționiștii consideră că enzimele alimentare sunt distruse odată ce au ajuns în stomac, întrucât alimentele stau într-un mediu acid timp de 30 de minute. În realitate, există un decalaj între momentul digerării hranei și faza precedentă. Atunci când mâncarea trece prin esofag, ea ajunge în partea superioară a stomacului, care are o aciditate redusă, și rămâne acolo timp de 30 până la 45 de minute înainte de a avansa. În tot acest timp, enzimele continuă să acționeze. Chiar și când hrana este transportată în partea inferioară a stomacului, enzimele rămân active, până când nivelul acidului devine prohibitiv. După aceea, o enzimă specială, acidă — pepsina — continuă digestia proteinelor.

Dar de unde știm atâtea lucruri? Cercetătorii au obținut aceste informații prin pomparea și examinarea conținutului stomacului și al intestinului superior la diferite intervale după mese.

Enzimele digestive primare

În continuare sunt prezentate cele mai importante enzime folosite terapeutic pentru recăpătarea stării de homeostazie a organismului și întărirea sistemului imunitar.

PROTEAZA:

- Acţionează asupra proteinelor
- Acţionează asupra agenţilor patogeni de genul bacteriilor, virusilor şi chiar a celulelor canceroase
- Descompune proteinele în aminoacizi
- Acţionează cel mai bine în mediul puternic acid al stomacului
- Poate fi întâlnită şi în sucul pancreatic şi în cel intestinal

AMILAZA:

- Descompune carbohidraţii (amidonul) în zaharuri mai simple precum dextrina şi maltoza
- Se găseşte în salivă, pancreas şi intestine
- Este secretată de glandele salivare şi de pancreas

LIPAZA:

- Împreună cu bila din vezica biliară, descompune grăsimile şi vitaminele liposolubile A, D, E şi F
- Ajută la controlul greutăţii şi la prevenirea afecţiunilor cardiovasculare
- Descompune grăsimile în glicerol şi acizi graşi

CELULAZA:

- Descompune fibrele şi celuloza (întâlnite în fructe, legume, cereale, seminţe şi materiale de provenienţă vegetală)
- Poate spori valoarea nutriţională a fructelor şi legumelor
- Previne putrefacţia, balonarea şi apariţia gazelor (alimentele bogate în celuloză trebuie să fie bine mestecate pentru ca celulaza să-şi îndeplinească rolul)

PECTINAZA:

- Descompune alimentele bogate în pectină, precum citricele, merele, morcovii, cartofii, sfecla şi roşiile

LACTAZA:

- Descompune lactoza, zahărul complex din produsele lactate
- Este ideală în cazul persoanelor intolerante la lactoză
- De regulă, este produsă în cantități tot mai mici odată cu înaintarea în vârstă

CATEPSINA:

- Descompune carnea animalelor

ENZIMELE ANTIOXIDANTE:

- Ne protejează de efectele negative ale radicalilor liberi, componente foarte reactive ce pot deteriora aproape orice celulă a corpului

BROMELAINA:

- Descompune proteinele din hrană în peptone mai mici, cu ajutorul hidrolizei
- Poate ajuta corpul să lupte împotriva cancerului, să-și îmbunătățească circulația și să trateze inflamațiile (după o rană la nivelul mușchilor sau scheletului, bromelaina poate reduce inflamarea la fel de bine sau chiar mai bine decât orice medicament antiinflamator)
- Se presupune că potențează efectul unor antibiotice
- Susține absorbția substanțelor nutritive din hrană și suplimente alimentare
- Reduce inflamarea după o operație la nivelul dinților
- Ajută în dismenoree (menstruații dureroase)
- Crește permeabilitatea țesuturilor
- Poate preveni subțierea arterelor, contribuind la evitarea infarctului

PAPAINA:

- Descompune proteinele din alimente în peptone mai mici, prin hidroliză
- Ajută în procesul de digestie

GLUCOAMILAZA:

- Descompune maltoza (zahărul din cereale, care declanşează apetitul pentru pâine şi carbohidraţi) în două molecule de glucoză, permiţând o absorbţie mai bună a acestui zahăr energizant

INVERTAZA:

- Ajută corpul să asimileze şi să utilizeze sucroza, un zahăr care poate cauza probleme digestive dacă nu este digerat complet

Unele plante ajută la digestie, de exemplu aloe vera, care poate ameliora ulcerul peptic şi ajută la prevenirea constipaţiei, sau ulmul, care ajută în cazul herniilor hiatale şi al refluxului esofagian, ambele fiind simptome des întâlnite în cazul astmaticilor.

Utilizarea suplimentelor cu enzime în tratarea astmului

Hipocrate spunea că „omul nu se hrăneşte cu ceea ce înghite, ci cu ceea ce digeră şi foloseşte". Având în vedere poluarea în creştere şi sărăcirea solurilor, mâncărurile pe care le consumăm astăzi au doar o parte din gradul de nutriţie de care se bucurau strămoşii noştri în secolele trecute. Acum, însă, dispunem de tehnologii avansate care ne permit să completăm substanţele nutritive pierdute prin procesare, administrând suplimente enzimatice la fiecare masă.

La început cunoscută doar de profesioniştii din domeniul medicinei alternative, terapia cu enzime a obţinut rezultate atât de

bune (conform evaluărilor pacienților, dar și analizelor sângelui), încât tratamentul a suscitat recent și interesul medicinei tradiționale.

Enzimele le pot fi de ajutor astmaticilor și persoanelor cu sensibilități ori suferind de congestie nazală. Una dintre cele mai frecvente plângeri ale astmaticilor întâlnite în cursul practicii mele medicale este: „Nu am destulă energie." În mare parte, deficitul de energie apare fiindcă oamenii nu reușesc să digere hrana adecvat, ei neputând beneficia de toată energia din alimente. În loc să obțină enzimele necesare direct din hrană, organismul trebuie să le împrumute din propriul metabolism, proces ce necesită energie. De fapt, digerarea hranei fără un aport suficient de enzime poate chiar să consume mai multă energie decât oferă mâncarea respectivă. O cantitate optimă de enzime eliberează energia necesară îndeplinirii altor sarcini.

Consumul regulat de suplimente cu enzime aduce nenumărate beneficii organismului, cele mai importante fiind:

- Prevenirea acumulării de deșeuri toxice în intestine
- Asimilarea mai eficientă a grăsimilor și proteinelor
- O absorbție mai ușoară și eficientă a substanțelor nutritive
- Digerarea mai ușoară a unor cantități mari de carbohidrați
- Accelerarea procesului digestiv, datorită catalizării din enzime

Potrivit doctorului Edward Howell, care a condus cercetări în domeniul efectelor enzimelor vreme de peste 50 de ani, este posibil ca toate bolile degenerative, inclusiv astmul, să-și aibă originea într-o deficiență de asimilare a enzimelor din alimentele crude. Ca reacție la această descoperire, William E. Frazier, la rândul lui un susținător al enzimelor, a declarat: „Să nu remarci că, dacă nu toate, cel puțin majoritatea bolilor degenerative au la bază un numitor comun, iar acesta este tocmai hrana pe care o consumăm, reprezintă o insultă adusă inteligenței umane".

ENERGIA ŞI ENZIMELE DIGESTIVE

După o masă abundentă, puteţi remarca apariţia bruscă a unei stări de moleşeală. Corpul dumneavoastră trebuie să facă faţă unei supraîncărcări cu calorii şi substanţe nutritive care trebuie descompuse şi transportate în sânge. Dacă mâncarea a fost gătită, nu mai conţine nicio enzimă care să vă uşureze digestia, organismul apelând la propriile resurse şi irosind energie. Luând un supliment enzimatic înainte de masă, corpul este înarmat şi pregătit să facă faţă digestiei. Fără a apela la acest supliment, organismului i-ar lua până la 60 de minute să adune enzimele necesare, împrumutându-le uneori de la alte procese sistemice. Atunci când luaţi enzime digestive, economisiţi timp şi energie, permiţând o absorbţie completă a nutrimentelor din hrana consumată. Dacă enzimele alimentare sunt administrate şi între mese, în loc să fie utilizate pentru digestie ele vor fi absorbite în sânge şi distribuite în întregul organism.

SISTEMUL IMUNITAR

Enzimele sistemice joacă un rol vital în construcţia unui sistem imunitar rezistent, unul dintre obiectivele noastre atunci când avem de-a face cu un astmatic. O imunitate puternică sporeşte rezistenţa organismului la viruşi, bacterii, paraziţi şi alţi invadatori. De asemenea, ele contribuie la menţinerea sănătăţii în perioade de stres şi atunci când nu urmaţi o dietă completă şi echilibrată. Suplimentele cu enzime sistemice ajută sistemul imunitar al astmaticilor.

COMPLEXELE IMUNE CIRCULANTE ŞI ENZIMELE DIGESTIVE

Atunci când cantităţi însemnate de mâncare rămân nedigerate, reziduurile ajung în fluxul sanguin. Acolo ele sunt percepute ca antigene şi curând ajung să fie ataşate unor anticorpi minusculi, formând complexe antigen-anticorp, cunoscute sub denumirea de complexe imune circulante (CIC). Aceste complexe

imunitare plutesc liber în sânge sau limfă, până când sunt înghițite de celule macrofage mari, „pacman-ii"* organismului.

Însă dacă macrofagele ignoră complexele respective sau dacă medicamentele folosite în chimioterapie, steroizii ori excesul de antibiotice suprimă aceste celule imunitare, CIC pot crește în mărime și se pot atașa de țesuturi. Apoi, sistemele de apărare de rezervă (celulele T și B, produse de măduvă) încep să-și atace propriile celule în încercarea de a distruge complexele imunitare. Din păcate, eforturile organismului au un rezultat nedorit și poate apărea o reacție imunitară inflamatoare, ducând la inflamație, înroșiri și umflături. Glomerulonefrita (o boală a rinichiului), colita, artrita, fibromialgia, migrenele și astmul sunt afecțiuni care pot fi agravate de acest răspuns imunitar. Anumite enzime, mai ales proteaza, pot însă descompune CIC, reducând inflamația. Astmaticii ar trebui să ia protează regulat, pentru a-și întări sistemul imunitar și a fi mai bine protejați de infecții. În urma administrării suplimentelor cu enzime, se remarcă o scădere imediată a infecțiilor bacteriene și a inflamării cronice.

INFLAMAȚIA ȘI ENZIMELE SISTEMICE

Inflamația este o reacție normală a organismului în fața rănirii sau infectării. Prima fază a procesului inflamator este lupta organismului împotriva infecției, a doua constă în repararea țesutului afectat, iar a treia cuprinde curățirea deșeurilor și a țesuturilor moarte. Celulele albe circulă permanent de-a lungul sângelui și limfei. În timpul procesului de inflamare și de reparare a țesuturilor, în zona respectivă crește cantitatea de sânge, ducând la formarea de cheaguri și la obstrucționarea fluxului sanguin, apărând umflături și supurații. Se formează o barieră din fibrină, care înconjoară zona inflamată. Apoi începe procesul de vindecare.

---

* Pacman — celebru joc pe calculator având ca personaj principal o figurină care „înghite" toate obstacolele sau bonusurile întâlnite în drum (*n. tr.*)

De obicei, atunci când vindecarea este completă, inflamația cedează. Uneori, în urma acestui proces pot rămâne cicatrice. Însă, în cazul astmului, problema cea mai gravă este că adeseori inflamația nu dispare complet de la sine. Pe termen scurt, aceasta poate însemna atacuri astmatice recurente. Pe termen lung, poate duce la îngroșarea permanentă a pereților bronhiali, fenomen ce poartă denumirea de „remodelare" a căilor respiratorii. Dacă tuburile bronhiale se îngustează, transformarea poate fi ireversibilă.

Atât inflamația acută, cât și cea cronică pot fi ameliorate considerabil prin intervenția enzimelor sistemice. Proteaza și amilaza transportă mai mult oxigen în zona afectată, reducând umflătura, descompunând țesutul fibros și hrănindu-se cu cel mort sau infectat. La rândul lor, aceste acțiuni grăbesc vindecarea și reduc durerea. Enzimele pot îndepărta bacteriile, virusurile și alte microorganisme străine, contribuind la curățarea zonei, astfel încât să se poată forma noi celule și țesuturi nervoase.

Administrarea de protează și amilază, împreună cu alte extracte din plante (vezi enzimele recomandate ulterior în acest capitol), poate reduce semnificativ inflamația la astmatici. Prin refacerea digestiei, curățarea unor regiuni și prevenirea inflamării, enzimele pot aduce multe beneficii astmaticilor și tuturor indivizilor cu alergii. În medicina convențională, este adesea utilizată terapia cu cortizon pentru a trata afecțiuni inflamatorii cronice, de genul bolii lui Crohn. Cortizonul ajută la oprirea inflamației pe termen scurt, însă pe termen lung poate agrava simptomele, deoarece blochează sistemul imunitar. Bacteriile, paraziții, fungii sau alți agenți patogeni care provocă iritații continuă să invadeze și să distrugă organismul, în timp ce sistemul imunitar este paralizat de cortizon, incapabil să lupte. Chiar dacă inflamația se atenuează, procesul patogenic continuă, putându-se înrăutăți, ducând la noi iritații și probleme autoimune.

Spre deosebire de cortizon, enzimele nu inhibă imunitatea, vindecând umflăturile și inflamarea, dar luptând și împotriva agenților patogeni. Preparatele cu enzime pot fi folosite pentru

a combate o largă varietate de afecțiuni inflamatorii cronice, inclusiv bronșita, astmul, artrita reumatoidă, sinuzita, infecții ale urechilor sau rinichilor, herpesul zoster și accesele de herpes simplex 1 și 2.

SISTEMUL IMUNITAR ȘI ANTIOXIDANȚII ÎMPREUNĂ CU ENZIMELE DIGESTIVE

Practicienii BioSET folosesc suplimentele cu antioxidanți și terapia cu enzime pentru întărirea sistemului imunitar al astmaticilor. Copiii cu astm sunt de regulă intoleranți la zahăr, ceea ce nu e deloc surprinzător, având în vedere consumul mare de zahăr în Statele Unite, 70 de kilograme anual de locuitor. În realitate, studii recente indică faptul că 80% din populație are o sensibilitate la zahăr. Intoleranța se referă la toate tipurile de zaharuri, inclusiv la cele din fructe, cereale sau la îndulcitorii artificiali precum sorbitolul, Equal, Nutrasweet, Splenda* și manitolul.

Cei care suferă de astm au frecvent deficiențe de vitamine B, care pot fi cauzate de un consum exagerat de zahăr. Astmaticii tind să fie sensibili la vitaminele B, amplificând aceste carențe. Printre alte intoleranțe alimentare care pot agrava astmul se numără aditivii alimentari, metabisulfitul de sodiu și excesul de proteine, care produce un mediu acid în corp.

Consumul în exces și o digestie incompletă a proteinelor pot spori aciditatea cauzată de afecțiunile respiratorii. Majoritatea astmaticilor vor beneficia de o formulă care conține cele patru enzime alimentare plus trei dizaharide — sucraza, lactaza și maltaza — și de o formulă pentru aparatul respirator, conținând enzime și plante care hrănesc plămânii, ajută la expectorarea mucusului și la ușurarea tusei și a respirației șuierătoare.

---

* Equal, Nutrasweet, Splenda — nume sub care sunt comercializați în Statele Unite îndulcitori artificiali precum aspartamul, sucraloza și acesulfamul-K (*n. tr.*)

TOXINELE DIN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR ŞI ENZIMELE DIGESTIVE

Toxinele din mediul înconjurător, chimioterapia, radiaţiile sau un stil de viaţă nesănătos slăbesc sistemul imunitar. Enzimele pot reduce efectele nocive şi inflamaţiile care apar în aceste condiţii, aducându-le beneficii suferinzilor de astm.

Milioane de oameni iau suplimente cu vitamine, minerale sau proteine, dar acestea sunt o risipă de bani dacă nu au suficiente enzime ca să digere şi să asimileze nutrimentele respective. Corpul are nevoie de aer, apă, proteine, carbohidraţi, vitamine, grăsimi sănătoase, minerale şi enzime, iar niciunul dintre acestea nu poate funcţiona adecvat dacă vă lipseşte oricare altul. Enzimele şi cofactorii lor — mineralele, vitaminele, proteinele, apa, grăsimile şi carbohidraţii — sunt toate indispensabile. Printre altele, enzimele distrug toxinele, radicalii liberi şi antigenele din sânge şi ficat.

SENSIBILITĂŢILE ŞI ENZIMELE DIGESTIVE

Multe din sensibilităţile oamenilor sunt de fapt asociate lipsei anumitor enzime care să digere substanţa declanşatoare a reacţiei alergice. Durerile de încheieturi şi guta sunt cauzate adesea de proteine, grăsimi şi minerale nedigerate, care formează cristale de acid uric, depozitate în zona încheieturilor. Fermenţii şi micozele pot apărea odată cu trecerea în sânge a alimentelor nedigerate, având la bază făina albă şi zahărul cu care ne hrănim. Oboseala extremă poate fi o consecinţă a incapacităţii de a digera proteinele şi grăsimile, determinând o circulaţie proastă. Atunci când sângele se îngroaşă, nu mai poartă la fel de mult oxigen, ducând la confuzie şi gândire înceată. De asemenea, celulele albe dintr-un sânge vâscos, care se mişcă greoi, ajung mai greu acolo unde este nevoie.

Enzimele proteolitice şi lipolitice din anumite suplimente ajută la descompunerea toxinelor şi a substanţelor iritante, parţial responsabile de apariţia sensibilităţilor şi a inflamaţiilor.

Enzimele scindează substanțele toxice în componente mai mici, ușor de manipulat, astfel încât corpul să le poată elimina.

SISTEMUL IMUNITAR ȘI ANTIOXIDANȚII

Superoxid dismutaza (SOD), o enzimă care conține cupru și zinc, intrând în alcătuirea tuturor celulelor corpului, reprezintă prima linie de apărare împotriva radicalilor liberi. Moleculele reactive de oxigen (radicalii de oxigen) pot distruge țesuturile sănătoase. SOD elimină moleculele distructive de superoxid, radicalii liberi cel mai des întâlniți în organism, și absoarbe moleculele reactive de oxigen din fluxul sanguin.

În mod normal, organismul produce suficientă SOD ca să mențină radicalii liberi sub control. Dar când sistemul imunitar se luptă cu bacterii sau cu alți agenți patogeni, creșterea numărului de celule albe sau de anticorpi declanșează o proliferare a radicalilor de oxigen. În multe afecțiuni inflamatoare de genul astmului, celulele albe sau reactorii imunitari identifică anumite țesuturi ca fiind străine și încep să le atace. SOD poate elimina radicalii liberi din organism, oprind această reacție inflamatoare.

SOD are și rolul de a inhiba râncezirea grăsimilor din celule, prevenind îmbătrânirea. Ea contribuie la vindecarea rănilor și ameliorează simptomele asociate radiațiilor. Unii oameni au un deficit al acestei enzime, având nevoie de suplimentarea ei. Sursele alimentare de superoxid dismutază sunt verdețurile, drojdia, semințele germinate și cerealele.

Recomandările enzimatice ale dr. Ellen

Enzimele reprezintă suplimente alimentare specifice, cu ingrediente naturale, elaborate în scopul îmbunătățirii digestiei și funcțiilor sistemice. Produsele prezentate în continuare conțin amestecuri enzimatice cu acțiune puternică. Enzimele sunt exprimate în unități de măsură care redau puterea lor de acțiune, de genul DU, MU și HUT.

ADRENAL HEALTH — SĂNĂTATEA GLANDELOR SUPRARENALE

Stresul face parte din viața de zi cu zi, iar glandele suprarenale dețin un rol-cheie în reglarea reacțiilor fizice și mentale. Un stres prelungit extenuează glandele suprarenale, ceea ce duce, printre altele, la oboseală, iritabilitate și un răspuns imunitar slab. Suplimentul Adrenal Health, dedicat sănătății glandelor suprarenale, susține activitatea acestor glande și rezistența la stres, restabilind echilibrul mental, vitalitatea și starea de bine.

Două capsule vegetariene de Adrenal Health, pentru sănătatea glandelor suprarenale, luate de două ori pe zi, pe stomacul gol, conțin următoarele substanțe:

Plante anti-stres:

- Extract de rădăcină de panax ginseng (standardizat să conțină 8% ginsenosizi) — 160 mg
- Extract de rădăcină de bupleurum — 100 mg (echivalent a 400 mg de plantă brută)
- Tărâțe de orez (o sursă de vitamine B) — 65 mg
- Extract de rădăcină de ginseng siberian (standardizat să conțină 0,8% eleuterosizi) — 40 mg

Substanțe ce reglează funcționarea glandelor suprarenale:

- Protează pHysio — 30 000 HUT (177 600 pHysio-U)
- CereCalase Plus — 100 MU

COLON HEALTH — SĂNĂTATEA COLONULUI

Bacteriile cu rol benefic care trăiesc în mod natural în colon au un rol esențial în starea de sănătate a fiecăruia. Colon Health, supliment recomandat pentru sănătatea colonului, oferă un amestec de peste trei miliarde de organisme probiotice necesare pentru restaurarea echilibrului florei bacteriene din intestine, care poate fi perturbată de boli sau probleme gastrointestinale.

Aceste organisme împiedică înmulțirea bacteriilor, virusurilor, ciupercilor și drojdiilor dăunătoare și cresc pH-ul colonului, ajutând la inhibarea unor transformări potențial dăunătoare ale țesutului. Ele sporesc, de asemenea, rezervele naturale de lactază ale organismului, ajutând la depășirea intoleranței la lactoză.

O capsulă vegetariană din suplimentul BioSET pentru sănătatea colonului, Colon Health, luată o dată sau de două ori pe zi, de preferință dimineața sau înainte de culcare, conține următoarele substanțe:

Probiotice pentru o stare de sănătate bună:

- Lactobacillus acidophilus — 1 miliard de organisme
- Lactobacillus plantarum — 1 miliard de organisme
- Bifidobacterium bifidum — 500 milioane de organisme
- Lactobacillus salivarius — 250 milioane de organisme
- Lactobacillus casei — 250 milioane de organisme

DIGESTIVE HEALTH — SĂNĂTATEA APARATULUI DIGESTIV

O digestie adecvată este esențială în păstrarea unei stări de sănătate optime. Digestive Health, suplimentul pentru sănătatea aparatului digestiv, vă oferă un complex de enzime de calitate superioară, care ajută la digerarea fiecărui component din hrana dumneavoastră. Luați una sau mai multe capsule la fiecare masă sau gustare pentru a vă stimula digestia și a elibera toate substanțele nutritive din alimente. O digestie bună reduce aproape imediat balonarea, eructațiile, gazele, indigestia și oboseala, care adeseori urmează după masă. În timp, suplimentarea cu enzime digestive vă va spori nivelul energetic, întrucât corpul dumneavoastră va avea nevoie de mai puțină energie pentru procesul digestiei. Asimilând mai bine hrana, e posibil ca și pofta de mâncare să vă scadă.

O capsulă vegetariană din suplimentul Digestive Health pentru o digestie sănătoasă, luată la fiecare masă, conține următoarele substanțe:

Enzime care ajută la digestia proteinelor:

- Amestec de proteaze (proteaze alcaline, neutre și acide, împreună cu peptidază) — 25.000 HUT

Enzime care ajută la digestia grăsimilor:

- Lipază — 200 LU

Enzime care ajută la digestia zahărului:

- Invertază — 375 SU (0,75 IAU)
- Lactază — 200 ALU/LacU
- Alfa-galactozidază — 20 GalU (50 AGSU)

Enzime care ajută la digestia amidonului:

- Amilază — 10.000 DU
- Glucoamilază — 14 AGU
- Diastaza malțului — 375 DP°

Enzime care ajută la digestia fibrei:

- Celulază — 450 CU
- CereCalase Plus — 50 MU
- Xilanază — 100 XU
- Pectinază — 2 endo-PGU

DIGESTIVE CHEWABLES — TABLETE DIGESTIVE MASTICABILE

Cu aromă naturală de zmeură, Digestive Chewables, tabletele digestive masticabile, vă oferă toate enzimele necesare pentru digerarea proteinelor, carbohidraților, grăsimilor și a fibrelor din alimente. Ele sunt ideale pentru persoanele cărora le vine greu să înghită capsule sau care pur și simplu preferă un supliment cu un gust plăcut.

O tabletă masticabilă vegetariană pentru o digestie sănătoasă, luată la fiecare masă, conține următoarele substanțe:

Enzime care ajută la digestia proteinelor:

• Amestec de proteaze (proteaze alcaline, neutre și acide, împreună cu peptidază) — 20.000 HUT

Enzime care ajută la digestia grăsimilor:

• Lipază — 200 LU

Enzime care ajută la digestia zahărului:

• Invertază — 375 SU (0,75 IAU)
• Lactază — 500 ALU/LacU
• Alfa-galactozidază — 10 GalU (25 AGSU)

Enzime care ajută la digestia amidonului:

• Amilază — 7.000 DU
• Glucoamilază — 15 AGU
• Diastaza malțului — 250 DP°

Enzime care ajută la digestia fibrei:

• Celulază — 300 CU
• CereCalase Plus — 50 MU
• Pectinază — 5 endo-PGU

Alte ingrediente:

Dextroză (zahăr din porumb), fructoză (zahăr din fructe), aromă naturală de zmeură, siliciu (mineral), celuloză din plante, acid citric, magneziu stearat vegetarian și un îndulcitor patentat derivat din plante.

GASTRIC EASE — AMELIORAREA AFECȚIUNILOR GASTRICE

Grețurile cronice sau disconfortul abdominal pot indica o afecțiune a mucoasei tractului gastrointestinal, ducând la o

digestie incompletă şi la deficienţe nutriţionale. Atunci când e luat în timpul mesei, suplimentul Gastric Ease, pentru ameliorarea afecţiunilor gastrointestinale, ajută la calmarea şi protejarea mucoasei stomacului şi la îmbunătăţirea digestiei. Corpul poate utiliza apoi toate substanţele nutritive din hrană pentru a repara şi menţine sănătatea colonului. Luaţi enzimele pentru uşurarea afecţiunilor gastrointestinale, în locul unui medicament antiacid, la primele semne ale unor tulburări gastrice.

O capsulă vegetariană de Gastric Ease pentru uşurarea digestiei, luată la fiecare masă sau între mese, conţine următoarele substanţe:

Plante care calmează mucoasa gastrointestinală:

- Rădăcină de nalbă mare — 85 mg
- Extract din rădăcină de nalbă mare — 50 mg (echivalent cu 200 mg de plantă)
- Extract din gel de aloe vera — 10 mg (echivalent cu 2 000 mg de gel)

Enzime care ajută la digestia proteinelor:

- Peptidază — 1.000 HUT

Enzime care ajută la digestia grăsimilor:

- Lipază — 150 LU

Enzime care ajută la digestia zahărului:

- Invertază — 100 SU (0,2 IAU)
- Lactază — 75 ALU/LacU
- Alfa-galactozidază — 10 GalU (25 AGSU)

Enzime care ajută la digestia amidonului:

- Amilază — 3.000 DU
- Glucoamilază — 4 AGU
- Diastaza maltului — 100 DP°

Enzime care ajută la digestia fibrei:

- Celulază — 200 CU
- CereCalase Plus — 50 MU
- Xilanază — 50 XU
- Pectinază — 1 endo-PGU

KIDNEY/BLADDER HEALTH — SĂNĂTATEA RINICHILOR ȘI A VEZICII URINARE

Rinichii și vezica urinară joacă un rol important în eliminarea deșeurilor din organism și în reglarea electroliților din sânge. Kidney/Bladder Health, suplimentul pentru sănătatea rinichilor și a vezicii urinare, ajută la menținerea integrității țesutului tractului urinar și contribuie la excreția urinei.

O capsulă vegetariană de Kidney/Bladder Health, luată de două ori pe zi, pe stomacul gol, conține următoarele substanțe:

Plante cu efect antiseptic:

- Extract din frunze de strugurii ursului (standardizat să conțină 20% arbutin) — 200 mg
- Extract de mătasea porumbului (echivalent cu 320 mg de plantă) — 80 mg
- Extract din rădăcină de gențiană (standardizat să conțină 5% alcaloizi totali) — 60 mg

Vitamine din surse naturale:

- Vitamina A (beta-caroten din alge dunaliella) — 4.000 IU

Enzime:

- pHysioProtease — 40.000 HUT (236.800 pHysio-U)

LUNG HEALTH — SĂNĂTATEA PLĂMÂNILOR

Plămânii transformă oxigenul în bioxid de carbon, folosind un fluid sub formă de mucus pentru a proteja căile respiratorii

de praf, diverse microorganisme şi alte substanţe iritante. Suplimentul Lung Health, benefic pentru plămâni, întăreşte propriile mecanisme de apărare ale tractului respirator, protejând mucoasa pulmonară şi ajutând la menţinerea căilor respiratorii deschise şi la uşurarea respiraţiei. De asemenea, stimulează producţia de mucus, permiţând în acelaşi timp eliminarea rapidă a acestuia din plămâni.

Două capsule vegetariene de Lung Health, pentru sănătatea plămânilor, luate de două ori pe zi, pe stomacul gol, conţin următoarele substanţe:

Plante cu rol protector:

- Extract din cimbru — 130 mg (echivalent cu 520 mg de plantă)
- Extract din frunze de lumânărică — 100 mg (echivalent cu 400 mg de plantă)
- Extract din frunze de pătlagină mare — 40 mg (echivalent cu 160 mg de plantă)
- Extract din cireşe acerola (standardizat să conţină 17% vitamina C) — 40 mg
- Quercitină — 20 mg
- Tărâţe de orez (sursă de vitamine B) — 20 mg

Enzime:

- pHysioProtease — 36.000 HUT (213.120 pHysio-U)
- Amilază — 1.000 DU
- CereCalase Plus — 40 MU

NASAL CLEAR — ELIMINAREA CONGESTIEI NAZALE

Problemele legate de partea superioară a tractului respirator, precum congestia nasului sau a sinusurilor, strănutul, mâncărimile ochilor şi disconfortul din zona urechilor sau gâtului, sunt rezultatul unui sistem imunitar slăbit. Dacă începeţi să-l administraţi cu câteva luni înaintea perioadei de concentraţie

maximă a polenului în atmosferă și în timpul acesteia, suplimentul Nasal Clear, pentru eliminarea congestiei nazale, vă va întări rezistența organismului la microorganisme dăunătoare și la alți agenți iritanți din atmosferă. Pe deasupra, va normaliza producția de mucus, va tonifia membranele tractului respirator superior și va menține sub control eliberarea de substanțe inflamatoare naturale din corp.

Trei capsule vegetariene Nasal Clear, pentru descongestionarea nazală, luate o dată pe zi, pe stomacul gol, conțin următoarele substanțe:

Plante cu rol descongestionant:

- Extract din floare de soc — 150 mg (echivalent cu 600 mg de plantă)
- Extract din rădăcină de *Echinacea purpurea/Echinacea angustifolia* — 150 mg (echivalent cu 600 mg de plantă)
- Extract din cireșe acerola (standardizat să conțină 17% vitamina C) — 60 mg
- Quercitină — 45 mg
- Extract din iarbă de silur — 45 mg (echivalent cu 180 mg de plantă)
- Extract din rădăcină de gențiană (standardizat să conțină 5% alcaloizi totali) — 30 mg
- Tărâțe de orez (sursă de vitamine B) — 30 mg

Minerale biodisponibile:

Zinc (din citrat de zinc) — 9 mg

Enzime:

- pHysioProtease — 43.500 HUT (257 520 pHysio-U)
- Peptidază — 1.500 HUT
- Amilază — 3.000 DU
- CereCalase Plus — 60 MU

PROTEASE — PROTEAZĂ

Un corp sănătos își folosește propriile rezerve de protează pentru vindecarea inflamărilor, detoxificarea sângelui, menținerea unui sistem imunitar rezistent, reglarea hormonilor și grăbirea reparației țesuturilor. Suplimentarea cu Protease, produsul BioSET pe bază de protează, luat între mese, pe stomacul gol, *îi asigură corpului cantități adecvate din enzimă, care vor fi* întotdeauna disponibile pentru a îndeplini aceste funcții importante. Suplimentul conține pHysioProtease, un amestec de proteaze, despre care cercetări independente au demonstrat că este unicul complex disponibil cu un efect optim la nivelul sângelui și țesuturilor.

O capsulă vegetariană de protează, luată de două sau trei ori pe zi, pe stomacul gol, conține următoarele substanțe:

Enzime cu acțiune puternică:

- pHysioProtease — 200.000 HUT (1.184.000 pHysio-U)

Minerale biodisponibile:

- Calciu (din citrat de calciu) — 20 mg

SLEEP ENHANCE — ASIGURAREA UNUI SOMN ODIHNITOR

Fiecare dintre noi are tulburări de somn, din când în când. Fie ne vine greu să adormim, fie ne trezim des în timpul nopții, pierderea somnului afectează capacitatea organismului de a funcționa pe parcursul zilei. Suplimentul pentru un somn liniștit, Sleep Enhance vă asigură odihna pe timpul nopții, favorizează revenirea la un regim normal de somn, fără a crea dependență și fără să cauzeze o stare de somnolență în ziua următoare. Acest supliment ajută la instalarea mai rapidă a somnului, îmbunătățindu-i calitatea, contribuind astfel la o stare generală de bine.

Două capsule vegetariene de Sleep Enhance, pentru asigurarea unui somn odihnitor, luate cu o jumătate de oră înainte de culcare, conțin următoarele substanțe:

Plante care vă ajută să vă odihniți:

- Extract din rădăcină de valeriană — 200 mg (echivalent cu 800 mg de plantă)
- Extract din floarea pasiunii — 120 mg (echivalent cu 480 mg de plantă)
- Extract din frunză de lăptucă sălbatică — 40 mg (echivalent cu 160 mg de plantă)
- Extract din paie de ovăz — 30 mg (echivalent cu 300 mg de plantă)
- Tărâțe de orez (sursă de vitamine B) — 20 mg

Enzime:

- pHysioProtease — 16.000 HUT (94.720 pHysio-U)
- CereCalase Plus — 40 MU

PARTEA a V-a
Studii de caz

Capitolul 14

STUDII DE CAZ ALE TRATAMENTELOR BIOSET CU ENZIME

Următoarele studii de caz prezintă situații în care enzimele au avut un rol esențial în procesul de vindecare a unor suferinzi de astm.

Agenți infectanți: fungii, mucegaiurile și oidiumul

În acest studiu de caz, declanșatorii simptomelor astmatice erau mucegaiurile și ciupercile.

Primul caz: Leslie

Leslie, o fetiță de 5 ani, care suferea de o formă severă de astm încă de la naștere, s-a prezentat la cabinetul meu însoțită de Jane, mama ei. Aceasta din urmă era frustrată, supărată și se temea pentru sănătatea fiicei ei. În ziua în care a venit să mă vadă, Leslie luase o mulțime de medicamente diferite, inclusiv antibiotice, steroizi, sirop de tuse și inhalatori. Mama ei se plângea că fata nu era deloc în apele ei, deoarece medicamentele îi provocau schimbări de dispoziție severe, comportamente

excentrice și toane, ceea ce o îngrijora. Ea a început să-mi detalieze istoricul bolii lui Leslie. La fiecare două săptămâni, dacă nu chiar mai des, fetița răcea, făcându-și apariția tusea și o respirație greoaie și șuierătoare. Absențele constante de la școală o determinau și pe mama ei să lipsească des de la serviciu.

Folosind o procedură de testare EAV (aparat electric de acupunctură), am descoperit că Leslie era sensibilă la lapte, brânză, calciu, grâu, fructe, ciocolată, zahăr, sare, clor, drojdie, aditivi și coloranți alimentari, amidon modificat, sulfiți, pastă de dinți, beta-caroten și vitaminele A, B și C. Pe lângă alimente, lista cu sensibilități cuprindea textile, vopsele, puf de pasăre, parfumuri, mucegai, praf, polen, flori, iarbă, chimicale, animale, fum, precum și reacții la frig și la cald. Atunci când i-am făcut evaluarea enzimatică, am descoperit că era incapabilă să digere zaharuri și grăsimi. I-am prescris imediat o formulă cu enzime care s-o ajute în lupta cu infecțiile din organism și să-i întărească sistemul imunitar. Apoi am început să-i tratez multiplele sensibilități cu sistemul BioSET.

Leslie a avut parte de o reacție imediată. Nu s-a mai îmbolnăvit la fel de des și nu a mai luat atât de multe medicamente. După ce i-am eliminat sensibilitatea la zaharuri, accesele de bronșită și respirația șuierătoare au dispărut aproape complet. Apoi am decis să-i fac o vizită la domiciliu, pentru a descoperi care erau alergenii cei mai comuni. Nu am fost surprinsă să descopăr mucegai în camera ei, mai ales în zona acvariului acoperit de alge. De fapt, eram convinsă, ca urmare a experiențelor anterioare, că astmul și respirația șuierătoare de care suferise întreaga viață erau în mare parte o consecință a expunerii la mucegai și oidium. După ce i-am aplicat procedura BioSET pentru speciile de mucegai descoperite în dormitorul ei, starea ei de sănătate s-a schimbat complet. De peste doi ani, nu a mai lipsit nicio zi de la școală și rareori îi mai curge nasul sau are dureri în gât. Tusea, nopțile nedormite și mai ales problemele de respirație care îi amenințau viața au rămas o amintire.

Agenți infectanți: bacteriile, virusurile și paraziții

Următoarele studii de caz detaliază situații în care declanșatorii simptomelor erau bacteriile, virusurile și paraziții.

Cazul 2: Jenny

Jenny, o fetiță de 2 ani, pe care o tratam pentru sensibilități, avea febră puternică, o respirație șuierătoare și îi curgea nasul, fără un motiv evident. Mama ei, Jodie, își amintea că aceste simptome au debutat atunci când fiicei ei i-au apărut dinții. De asemenea, și-a amintit că fetița avea o respirație foarte urât mirositoare atunci când i s-a format dantura, ceea ce părea neobișnuit pentru un copil de vârsta ei.

Îngrijorată că Jenny ar putea avea o bacterie care îi provoca ocazional o infecție a gingiilor, am testat-o pe micuță cu EAV și am descoperit trei sensibilități la bacterii specifice. Apoi am desensibilizat-o cu BioSET și le-am recomandat părinților să îi dea protează timp de zece zile. I-am sugerat lui Jodie să aplice procedurile de desensibilizare la domiciliu, dacă e necesar, timp de încă o săptămână, pentru a amplifica efectele benefice ale tratamentului. După 24 de ore, febra cedase, iar Jenny își revenise la normal, având o respirație proaspătă și multă energie. De atunci, nu a mai avut probleme legate de febră sau respirație.

Cazul 3: Hillary

Hillary a venit la clinica BioSET căutând ajutor pentru astmul de care suferea din copilărie. Fusese la nenumărate spitale și urmase tot felul de tratamente, inclusiv cu antibiotice. Atunci când tușea sau respira șuierător, ceea ce se întâmpla frecvent, tânăra expectora cantități mari de mucus colorat. Am desensibilizat-o față de diverși factori alergeni, inclusiv polen, flori, praf și numeroase alimente, recomandându-i enzime pentru digerarea proteinelor și a zahărului, alături de un supliment cu protează, de trei ori pe zi, pentru întărirea sistemului imunitar.

Aceste măsuri i-au asigurat un nivel mai ridicat de energie și i-au ameliorat senzația de constricție toracică și frecvența apariției infecțiilor.

Cu toate acestea, simptomele ei nu au dispărut decât atunci când i-am eliminat sensibilitățile la bacterii, viruși, ciuperci și paraziți. A fost nevoie de un tratament repetat până când a fost îndepărtată sensibilitatea la fungi, dar mai puține sesiuni în cazul bacteriilor. Acum, Hillary nu mai prezintă simptome infecțioase precum un mucus în exces sau tuse cronică. Nu mai trebuie să folosească inhalatorul atât de des, iar tânăra este mulțumită că aceste îmbunătățiri persistă. Pe lângă celelalte probleme, i-am tratat și sensibilitățile față de factorii de mediu.

Cazul 4: Michael

Michael, un băiețel de 2 ani, se îmbolnăvea o dată la două luni, atât de tuse cronică, cât și de infecții ale urechilor. Mama lui, Ester, spunea că nu-și amintește o zi în care fiul ei să nu fi tușit deloc. În timpul nopții, respirația lui era îngreunată, iar infecțiile la urechi îl făceau uneori să strige de durere. Sătulă de tratamentul alopat prin care copilului ei îi fuseseră prescrise aproape constant antibiotice, pastile pentru tuse și analgezice, ea apelase la homeopatie și la unele medicamente naturiste, fără să remarce vreo ameliorare a simptomelor sau altă schimbare. Ester era o altă mamă disperată care mi s-a adresat ca ultimă soluție.

Analizele au indicat că Michael avea toate cele zece sensibilități de bază (cu excepția fierului), la aminoacizi, substanțe biochimice, acizi grași, minerale, fenoli, zaharuri, vitamina A, grupa vitaminelor B, vitamina C și vitamina E, precum și la grâu, drojdie, unele fructe și legume (mai ales la avocado, portocale, morcovi, fasole verde, banane, mere și pere) și la multe bacterii și virusuri. Am început tratamentul BioSET pentru desensibilizarea lui Michael. Starea lui de sănătate s-a îmbunătățit după ce a fost tratat pentru aminoacizi și vitamina C, ceea ce i-a eliminat sensibilitatea la fructe și legume. Apoi mi-am orientat atenția spre grupa vitaminelor B, o etapă importantă spre

desensibilizarea față de zaharuri, drojdii și cereale. Acestea pot deține, la rândul lor, un rol fundamental în eliminarea problemelor astmului sau a oricărei alte afecțiuni respiratorii.

Michael era atât de sensibil la vitaminele B, încât a avut nevoie de câte o procedură pentru fiecare dintre ele. Din fericire, mama lui a putut să-i facă tratamentele acasă. Atunci când a revenit la clinica BioSET pentru următoarea consultație, scăpase complet de sensibilitatea la vitaminele B. Mama și tatăl lui își recăpătaseră speranța.

Apoi am continuat procedurile de bază. Deși tusea lui Michael devenise ocazională, deranjându-l cel mult trei nopți pe săptămână, nu eram mulțumită de rezultate. Voiam să nu mai aibă niciun simptom. Am decis să-i elimin câteva sensibilități la factorii de mediu, de genul prafului, mucegaiului, animalelor, polenului și textilelor, apoi la bacterii. Pe parcursul a trei consultații i-am testat sensibilitatea la toate bacteriile și i le-am eliminat pe cele problematice. De atunci, nu a mai suferit de nicio infecție la ureche sau de răceală. Acest caz ilustrează teoria conform căreia nimic nu este mai normal ca o stare permanentă de sănătate. Tratamentele BioSET pentru desensibilizarea la alergenii alimentari și de mediu pot face acest lucru posibil.

O digestie defectuoasă: intoleranțele la zahăr și proteine

Următorul studiu prezintă un caz în care la baza simptomelor de astm se aflau probleme de metabolism, acestea reprezentând factorul-cheie care trebuia tratat cu metode BioSET.

Cazul 5: Sarah

Sarah, o femeie de 50 de ani, suferind de o formă de astm persistentă și de sinuzită cronică, încercase toate terapiile posibile, inclusiv unele de care nu am auzit, pentru a-și menține boala sub control. Timp de opt ani avusese o serie de infecții ale sinusurilor, urechilor și aparatului respirator, din cauza

cărora fusese nevoită să ia antibiotice din două în două luni. De asemenea, mi-a spus că avea un apetit alimentar neobișnuit, mai ales pentru zahăr, mai tot timpul dorind să guste ceva dulce, deși de obicei reușea să se stăpânească. Spre exasperarea ei, era incapabilă să simtă gustul alimentelor. Era extrem de slabă, suferea de oboseală cronică și era deprimată din cauza bolii. Sarah fusese trimisă la mine de o colegă de-a ei, ale cărei pofte alimentare, răceli cronice și gripă se ameliorașeră cu ajutorul enzimelor. Ea a decis să încerce o nouă terapie pentru a-și recăpăta sănătatea. Deși avea puține speranțe, nu era pregătită să renunțe.

O analiză enzimatică și nutrițională amănunțită a arătat că Sarah era intolerantă la zaharuri și proteine. Oamenii intoleranți la proteine nu sunt capabili să le digere, ducând la deficit de aminoacizi și la incapacitate de a produce zaharurile necesare funcționării creierului și energizării corpului. Nu era de mirare că Sarah avea poftă de alimente dulci și că, de fiecare dată când mânca zaharuri, apărea o acumulare de mucus. I-am prescris imediat enzime care să o ajute la digerarea carbohidraților și proteinelor, plus un supliment cu protează, care să-i susțină imunitatea. I-am recomandat să renunțe la pâine, fructe și zaharuri de orice tip și să reducă cantitatea de produse lactate consumate. Am sfătuit-o să nu mănânce mai mult de o porție de 170 de grame de proteine animale pe zi, dar să consume oricât de multe proteine vegetale. De când a început acest regim și a apelat la suplimentul cu enzime, Sarah nu a mai avut niciun episod de astm și nu mai tușește deloc.

Coloranții și aditivii alimentari

Coloranții alimentari reprezintă un alt potențial factor iritant care poate declanșa atacuri de astm.

Cazul 6: Emily

Emily, o femeie de 70 de ani, a venit într-o zi la cabinetul meu cu o respirație greoaie și șuierătoare. Întrucât deja îi

eliminasem sensibilitățile la toate alimentele pe care le mânca în mod normal, nu putea înțelege ce-i putuse provoca o reacție atât de puternică. Și-a reexaminat cel puțin de trei ori dieta, când deodată și-a amintit că a început să tușească în momentul în care cineva i-a oferit o bomboană cu caramel. După ce i-am tratat sensibilitatea la coloranții alimentari, a încetat să mai respire cu dificultate.

Așadar, să nu subestimăm niciodată orice potențial alergen alimentar! Chiar și aroma unei substanțe la care sunteți sensibil poate cauza astm, migrene, amețeli, eczeme sau alte simptome cronice. Practicienii BioSET se confruntă zi de zi cu acest fenomen. Unele cercetări științifice recente au dezvăluit că individul poate reacționa chiar și la aburii unei mâncări care conține un anumit alergen. Chiar și mirosul de cafea proaspătă sau al unui anumit condiment poate determina o reacție alergică.

Cazul 7: Allan

Allan, un tânăr care fusese deja tratat la BioSET împotriva unor sensibilități alimentare de bază, inclusiv la ouă, lapte și zaharuri, a venit la cabinet plângându-se de respirație șuierătoare și de congestie la nivelul pieptului. Mama lui nu era sigură ce anume îi provocase accesul de astm. Atunci când am întrebat ce mâncase Allan cu o zi în urmă, mi-a spus că fusese la un restaurant unde comandase o salată, dar evitase sosul pentru salată, întrucât conținea zahăr. Știu din experiență că asemenea localuri tind să folosească numeroși aditivi și conservanți alimentari, cum ar fi proteinele hidrolizate din legume, monosodiumul glutamat, nitratul de sodiu, nitritul, dioxidul de sulf, BHT și BHA (substanțe ce pot declanșa astmul), pentru a conserva alimentele din salate și a le da o aparență de prospețime.

Atunci când i-am testat lui Allan sensibilitatea la aditivii alimentari, a manifestat o reacție puternică la nivelul plămânilor și a aparatului respirator. Întrucât nu știam care aditiv era responsabil de alergia lui, l-am desensibilizat față de toți. Imediat după procedură, problemele de respirație au încetat. Le-am sugerat părinților să mai aplice procedura BioSET timp de un

sfert de oră dacă simptomul reapărea în următoarele 24 de ore, pentru ca tratamentul să nu-și piardă din eficiență. După ce a fost tratat pentru această sensibilitate, Allan nu a mai trebuit să evite aditivii alimentari.

Agenți inhalați: praful și produsele de curățenie

Tratamentele de desensibilizare față de praf și mucegai sunt foarte importante pentru suferinzii de astm, acești alergeni omniprezenți punându-le viața în pericol.

Cazul 8: Gabrielle

Fiica mea, Gabrielle, a avut întotdeauna dificultăți să respire pe nas, în primii doi ani din viață respirând numai pe gură. De asemenea, avea foarte mult mucus în gât și uneori acesta îi provoca probleme de respirație, dureri în gât, tuse și o acumulare de lichid la nivelul urechii medii. M-am îngrijorat, întrucât această acumulare de lichid părea să-i cauzeze deficiențe de auz. Gabrielle luase enzime de când era bebeluș și niciodată nu avusese vreo infecție, nici nu fusese nevoie să ia antibiotice. Am dus-o la un medic pediatru homeopat, care a încercat mai multe remedii, dar niciunul nu părea să-i fie de ajutor. Apoi am dus-o la un medic specialist în O.R.L. care, după ce a examinat-o 5 minute, a recomandat să i se pună tuburi la nivelul urechii medii și să i se îndepărteze chirurgical amigdalele și polipii.

Deși am încercat să-l ascult fără prejudecăți, am hotărât să cer și o a doua opinie înainte de a fi operată. Medicul pediatru pe care l-am consultat de această dată a spus că fiica mea „are alergii sau sensibilități!", adăugând că nu avea dificultăți de auz și nici nu trebuia supusă unei intervenții chirurgicale. Întrucât tocmai începusem să aplic tehnicile BioSET în practica mea, am decis să o tratez eu. În primul rând, am desensibilizat-o față de ouă și aminoacizi, de care avea mereu poftă — de regulă, un

indiciu clar că cineva este sensibil la o anumită mâncare. Poftele ei alimentare au dispărut imediat. Apoi i-am administrat o cură cu vitamina C, căpşuni, citrice şi unele legume. Producţia de mucus i s-a diminuat considerabil, dar Gabrielle continua să sforăie. După aceea am tratat cele zece sensibilităţi de bază şi nu a mai simţit nevoia să expectoreze. Următoarele sensibilităţi vizate au fost cele declanşate de virusuri, drojdii şi candida. Auzea perfect şi nu mai avea lichid în ureche. Dar continua să sforăie! Care putea fi problema? Eram nedumerită.

Într-o dimineaţă de duminică, mă jucam cu Gabrielle în camera ei. Am deschis jaluzelele şi am remarcat că în cameră era praf. Încă nu-i eliminasem sensibilitatea la praf, care îmi cauzase şi mie probleme în copilărie. După ce am curăţat camera în întregime, i-am aplicat procedura BioSET împotriva prafului. Asta a fost acum 14 ani, iar de atunci nu a mai sforăit şi nici nu a mai avut probleme cu respiraţia.

Cazul 9: Aaron

La 15 ani, fiul meu, Aaron, trebuia să-şi facă singur curat în cameră şi să-şi spele rufele, însă, ca orice adolescent, amâna curăţenia zile sau săptămâni întregi, uneori chiar mai mult. Într-o noapte s-a plâns că nu putea respira prea bine. Întrucât îşi petrecuse întreaga zi în camera lui, făcându-şi temele, mi-am imaginat că ceva din încăpere trebuie să-i fi declanşat atacul. Când am sugerat că de vină ar putea fi praful acumulat în saltea, mi-a mărturisit că nu-şi spălase lenjeria de pat de ceva vreme — nici măcar nu voiam să ştiu de când! I-am desfăcut patul, am aspirat salteaua, am făcut curat în cameră, am şters praful, iar restul nopţii a dormit bine. În următoarea zi l-am desensibilizat faţă de praful din saltea, pe care îl păstrasem în coşul de la aspirator. De atunci, Aaron n-a mai avut probleme cu respiraţia sau cu tusea. Şi nu cred că va mai amâna vreodată spălarea cearşafurilor!

Agenți inhalați: substanțe chimice și particule de proveniență animală

Următorul studiu de caz prezintă exemple de factori agresivi din mediul înconjurător, în special substanțe chimice sau particule din piele animală.

Cazul 10: Susan

Susan, de 41 de ani, a venit la mine suferind de sensibilități grave care îi provocau lăcrimarea ochilor, oboseală și astm, încă din copilărie. Pe lângă faptul că atacurile ei variau în funcție de anotimp, ele păreau să fie declanșate de alimente și de alți alergeni din mediul înconjurător. Ea credea că anumite sensibilități chimice îi făceau ochii să lăcrimeze. I-am făcut un set complet de analize, inclusiv o evaluare a sensibilităților și una enzimatică, apoi i-am eliminat sensibilitățile de bază — la aminoacizi, minerale, grupa vitaminelor B, zaharuri și sare. După ce am desensibilizat-o față de vitaminele B s-a simțit mai bine, iar ulterior nu a mai avut simptome de astm sau respirație îngreunată.

Următorul pas a fost să o vindecăm de ce anume îi provoca înroșirea și lăcrimarea ochilor, simptome care nu fuseseră ameliorate de primele procedee aplicate. După ce i-am îndepărtat câteva sensibilități la factorii de mediu, precum parfumurile, substanțele chimice, produsele de coafat și de machiat (fard de pleoape, rimel și fard de obraz), problemele oculare aproape au încetat. Însă ele au fost eliminate complet abia când desensibilizat-o la particulele alergice provenite de la pisici sau de la alte animale.

Agenți inhalați: polenul, parfumul și fumul

Cazul următor prezintă efectul mai multor alergeni inhalați, printre care fumul de țigară, polenurile și chiar parfumul!

Cazul 11: Sarah

Vă amintiți de Sarah, pacienta ale cărei simptome de astm au fost complet înlăturate cu ajutorul terapiei cu enzime și al schimbărilor dietetice, dar care continua să sufere de congestie cronică a sinusurilor, avea o iritație permanentă a ochilor și nu putea simți gustul alimentelor? Când i-am evaluat sensibilitățile la factorii de mediu, am descoperit că încă reacționa negativ la ierburi, flori și polen din sezoane diferite. Acest tip de alergii trebuie tratat cu BioSET chiar în timpul anotimpurilor respective. Sarah mai era sensibilă la parfum, produse cosmetice, fum de țigară și anumite substanțe chimice (inclusiv clor). După ce i le-am îndepărtat, și-a recăpătat simțul gustativ, iar congestia sinusurilor s-a atenuat considerabil, ceea ce a însemnat o schimbare radicală și bine-venită în viața ei.

Agenți inhalați: vaporii din tapet

Studiul următor descrie o situație în care alergia era cauzată de vaporii eliberați de tapet și de alți agenți inhalați.

Cazul 12: Rachel

Rachel, de 19 ani, suferea de astm încă din copilărie și de atunci folosea un inhalator. Din fericire, nu fusese niciodată internată într-un spital din cauza unui atac de astm, dar remarcase că simptomele ei se înrăutățeau pe măsură ce înainta în vârstă. Supraponderală și mai mereu obosită, avea o digestie proastă și spunea că avea tot timpul plămânii congestionați și se trezea dimineața tușind ca și cum ar fi fost fumătoare, deși nu se atinsese de nicio țigară. O dată la două luni se îmbolnăvea fie de o răceală, fie de gripă sau bronșită. Rachel lucrase în medii diferite, inclusiv într-un salon de coafură și într-un club de noapte, sau ajutând-o pe mama ei în domeniul imobiliar.

I-am prescris imediat enzime care să-i ușureze respirația și să-i protejeze imunitatea. Analizele au indicat că digestia ei

îngreunată era urmare a intoleranței la grăsimi. Am încurajat-o să adopte o dietă cu puține grăsimi, ceea ce presupunea mai puține proteine animale. I-am prescris enzime care s-o ajute la digerarea grăsimilor și un supliment bun cu acizi grași. În același timp, i-am aplicat tratamentul BioSET față de toate sensibilitățile de bază. În ședințele următoare m-am ocupat de îndulcitorii artificiali, praful, smogul, gazele de eșapament, cele rezultate din încălzirea cu gaz, radiații, vopsele, substanțe chimice folosite în întreținerea părului și a unghiilor, produse cosmetice, săpunuri, textile, formaldehidă și mochete, dar și copaci, flori și polen. Toate acestea au durat trei luni.

Rachel a cunoscut anumite îmbunătățiri, dar încă suferea de atacuri de astm în fiecare noapte. Nu ne dădeam seama care era factorul declanșator. Înainte de a merge la ea acasă pentru a verifica mediul în care locuia, am întrebat-o: „Există ceva în dormitorul tău pe care e posibil să-l fi trecut cu vederea?". S-a dus acasă, și-a verificat camera centimetru cu centimetru, apoi s-a întors la cabinetul meu cu o bucățică de tapet din ramie. Era ultimul lucru la care nu fusese testată. Am descoperit că era sensibilă la tapet și chiar simțea o apăsare pe piept când îl ținea în mână. După ce am desensibilizat-o cu ajutorul terapiei BioSET, a remarcat o ușurare imediată în piept. De atunci au trecut zece ani și s-a simțit excelent în acest timp.

Agent inhalat: fumul

Povestea următoare relevă cât de mult dăunează fumul unui individ sensibil.

Cazul 13: Susan

După ce timp de trei ani nu a mai manifestat niciun simptom, Susan a venit la mine recent cu ochii roșii și inflamați. Credea că suferea de o reacție alergică la un nou fard pe care începuse să-l folosească. Aplicând procedurile de testare BioSET, am

descoperit că era sensibilă la fumul de ţigară şi la radiaţia solară, care îi afecta splina şi rinichii.

La început, Susan nu-şi amintea să fi intrat în contact cu fumul de ţigară şi de regulă evita să se expună la soare. Cu toate acestea, în timp ce discutam şi-a amintit că stătuse de vorbă cu un fumător, ba chiar fumase ea însăşi câteva ţigări. Când o testasem, cu trei ani înainte, am descoperit că era extrem de sensibilă la toate tipurile de fum, aşa că nu m-a surprins reacţia ei recentă atât de dramatică. Ce m-a nedumerit era că nu mai avusese niciun atac astmatic de la ultima ei vizită, în ciuda expunerii la fum.

Susan a fost desensibilizată la fum în aceeaşi zi şi s-a simţit foarte bine după aceea.

Deficienţele de vitamine şi antioxidanţii

Următorul istoric al bolii abordează problema vitaminelor şi a deficienţelor metabolice.

Cazul 14: Carey

Carey, o femeie de 32 de ani, a venit la cabinetul meu plângându-se de o infecţie cronică a sinusurilor, de scurgeri postnazale şi de tuse persistentă. Era conştientă că anumiţi alergeni (parfumurile, chimicalele, formaldehida şi anumite alimente) îi înrăutăţeau problemele. După analize amănunţite, am descoperit că avea toate sensibilităţile de bază, cele mai severe fiind la vitamina C şi la bioflavonoizi. O evaluare enzimatică şi a toxinelor a scos la iveală că avea un grad mare de toxicitate la nivelul ficatului şi al intestinelor. Odată cu administrarea de enzime pentru digestie şi pentru detoxificarea şi regenerarea ficatului, am iniţiat procedurile BioSET pentru eliminarea alergiior de bază.

După ce am desensibilizat-o faţă de vitamina C, i-am suplimentat dieta cu o enzimă cu vitamina C şi antioxidanţi, incluzând extracte din arborele furnicilor (pau d'arco), usturoi şi din

sâmburi de struguri. Starea ei de sănătate s-a îmbunătățit semnificativ, scăpând de congestia nazală și de tuse. Antioxidanții sunt instrumente esențiale pentru detoxificarea organismului și neutralizarea radicalilor liberi, care dacă nu sunt îndepărtați pot avea un efect extrem de dăunător asupra țesuturilor. De asemenea, Carey a remarcat că pofta ei mare de mâncare, de care suferise întreaga viață, se diminuase. Nivelul energetic îi crescuse simțitor și zâmbea de fiecare dată când ne-am întâlnit în săptămânile următoare.

Dovezile adunate demonstrează că, după desensibilizarea față de o vitamină sau mineral, pacienții ar trebui să-și suplimenteze dieta cu acea substanță. Acest lucru se recomandă deoarece ei suferă de o deficiență, din cauza problemelor anterioare de asimilare. Atunci când se administrează aceste suplimente, simptomele pot dispărea destul de repede. Unele vitamine trebuie luate multă vreme, altele nu sunt necesare decât pe termen scurt. Fiecare persoană este diferită și există diverse proceduri de testare pentru a evalua necesitatea unui supliment.

Deficiențele enzimatice

Următorul studiu de caz relevă rolul enzimelor în apariția problemelor de sănătate.

Cazul 15: Betty

Acum mulți ani, înainte să practic în clinica BioSET, Betty a venit la mine deoarece simțea arsuri în piept, suferea de balonare severă, i se umflase abdomenul și nu putea digera mâncarea. De asemenea, de doi ani avea tuse cronică și perioade în care respira greu. La 66 de ani era slabă și sănătoasă din toate celelalte puncte de vedere și nu lua niciun fel de medicament, lucru neobișnuit pentru o persoană de vârsta a treia. Dieta ei era extrem de echilibrată și își supraveghea cu atenție cantitatea de zahăr și grăsimi pe care o consuma. Tenul și culoarea

pielii ei erau într-o stare excelentă. Mergea pe jos un kilometru și jumătate zilnic și făcea yoga de trei ori pe săptămână.

Atunci când i-am făcut o evaluare completă a enzimelor, am descoperit că avea numeroase probleme gastrice. Betty îmi declarase că suferea de reflux esofagian și, de mai multe ori pe săptămână, avea grețuri după ce mânca. I-am prescris o enzimă gastrică pentru a-i neutraliza aciditatea din stomac, apoi am analizat împreună regimul ei alimentar. Deși nu consuma cafea, am aflat că adora ciocolata și nu trecea o zi fără a o consuma. De asemenea, mi-a menționat că, la recomandarea unei prietene, sporise cantitatea de calciu din alimentație, atât prin intermediul suplimentelor, cât și consumând produse lactate, pentru a evita declanșarea osteoporozei. În copilărie a avut dificultăți în a digera laptele, dar odată cu vârsta scăpase de această problemă.

Examinările ulterioare au indicat că suferea de reflux esofagian și de gastrită. Cu siguranță, alimentele bogate în acid oxalic pe care le consuma (ciocolata, lactatele și calciul) îi agravau problemele digestive. Întrucât aceste afecțiuni pot să se înrăutățească în timp, am sfătuit-o să consume mai puțină ciocolată, să elimine temporar calciul din alimentație și să evite mâncărurile cu mult acid oxalic în compoziție.

Modificările din dietă și enzimele administrate au făcut ca după două săptămâni Betty să mă anunțe că tusea a încetat aproape complet și că trecuseră ani de când nu se mai simțise atât de bine. I-am reamintit că putea lua enzime după masă, în funcție de necesități, pentru a elimina complet tusea, ceea ce a și făcut cu succes.

Alimente: ciocolata

Următorul studiu de caz examinează implicațiile sensibilităților alimentare, în particular a ciocolatei.

Cazul 16: Betty

Trei ani mai târziu, Betty a venit iar la mine, după ce a auzit că acum foloseam o tehnică de desensibilizare unică, numită BioSET. Își amintea comentariul meu că probabil era sensibilă la calciu și la oxalați și se întreba dacă e posibil să aibă aceeași problemă și cu ciocolata. Nu reușise să-și stăpânească apetitul și s-o elimine complet din alimentație. Remarcase că balonarea apăruse din nou, deși tusea și problemele de respirație dispăruseră definitiv. Pe Betty încă o îngrijora deficiența de calciu și posibilele efecte pe termen lung, precum artrita, osteoporoza, insomnia și o stare de agitație. Recent, începuse să aibă crampe și tremurături la nivelul picioarelor, ceea ce ar fi putut fi simptome ale unei carențe de calciu.

După analizele BioSET, așa cum suspectam, am descoperit că era sensibilă la calciu, zaharuri, vitamina C, ciocolată și la alte vitamine. După ce am repetat o evaluare enzimatică amănunțită, am aflat că încă suferea de reflux gastric. A recunoscut că luase enzimele timp de un an și apoi renunțase la ele pentru că se simțea mai bine. Cu toate acestea, continuase să urmeze regimul alimentar recomandat în caz de gastrită, excepție făcând ciocolata, pasiunea ei. De astă dată am folosit tehnicile BioSET pentru a-i trata, pe parcursul a câteva săptămâni, sensibilitatea la produse lactate (inclusiv lapte și iaurt), zaharuri, fenoli și alte câteva. După tratament a reluat administrarea suplimentelor cu calciu, fără vreun efect advers, și a început să mănânce din nou produse lactate, fără a mai suferi de balonare. De asemenea, a fost capabilă să-și învingă dependența de ciocolată, pentru prima dată în viață. „Doamna doctor Ellen, mi-a spus ea, este prima dată când pot trece pe lângă un magazin See's Candy* și să rezist tentației de a cumpăra ciocolată." A remarcat imediat că dormea mai bine, picioarele au încetat să-i mai tremure, iar durerea din încheieturi s-a ameliorat. O bună digestie a proteinelor ajută la asimilarea calciului.

---

* See's Candy — producător și distribuitor de bomboane, mai ales de ciocolată, din partea vestică a Statelor Unite (*n. tr.*)

Alimente: zaharurile

Următorul caz surprinde efectele sensibilității la zahăr și ale problemelor în digerarea acestuia.

Cazul 17: Jonathan

Jonathan este un tânăr voinic, care în perioada de creștere a beneficiat de o nutriție sănătoasă și de enzimele necesare unei digestii adecvate. Nu a luat niciodată antibiotice, pentru că întotdeauna i s-au prescris enzime. Când avea 2 ani, medicul lui, fără vreun motiv aparent, a declarat că respirația lui era asemănătoare cu cea a unui astmatic. Părinților nu le-a venit să creadă, întrucât niciunul dintre ei nu fusese diagnosticat cu această boală. Cum Jonathan avea o ușoară răceală la momentul respectiv, au decis să nu ia în considerare suspiciunea medicului și nu i-au acordat atenție.

În anul în care a împlinit 14 ani, Jonathan s-a îmbolnăvit de tuse cronică, care a debutat în ianuarie și a persistat până la ziua lui de naștere, la începutul lunii martie. Tusea a reapărut apoi în fiecare an, în timpul sezonului umed.

Într-o seară, mama lui Jonathan vorbea la telefon cu bunica ei de 95 de ani care l-a auzit pe strănepot tușind și i-a spus: „Becky, și tu tușeai așa la 14 ani." Asta a făcut-o să se întrebe dacă nu cumva ar fi fost diagnosticată cu astm dacă în trecut boala aceasta ar fi fost depistată cu atâta ușurință ca în zilele noastre. Atunci se descoperise că Becky suferea de alergii și fusese vaccinată împotriva lor. Amintirea aceasta era atât de vie și știa că factorii ereditari joacă un rol important în sensibilitățile copiilor, deși nu făcuse niciodată legătura între bolile copilăriei ei și problemele copiilor.

Conștientizarea faptului că fiul ei suferea de alergii și sensibilități a determinat-o să vină la clinica BioSET, unde Jonathan a fost testat și i s-au îndepărtat sensibilitățile de bază. O observație interesantă este că băiatul tușea de fiecare dată când mânca zahăr, aliment pe care îl consuma rar. Însă îi plăceau sucurile naturale, care conțin cantități mari de fructoză, extrasă

din sirop de porumb. Acest îndulcitor are un conținut ridicat de zahăr și poate adeseori să declanșeze astmul. După ce a fost desensibilizat față de el, tusea și șuieratul lui Jonathan au încetat.

Alimente: grâul

Următorul studiu de caz detaliază implicațiile sensibilității la grâu.

Cazul 18: Eric

Un băiețel pe nume Eric, care încă nu împlinise 2 ani, a fost adus la clinica BioSET cu tuse cronică și cu o respirație greoaie, persistentă. Mama lui, care călătorea des în interes de serviciu, se temea să-l lase singur deoarece necesita îngrijire și atenție specială. Era îngrijorată că antibioticele și steroizii care îi erau prescrise regulat copilului îl făceau mai vulnerabil la infecții ale urechii și ale aparatului respirator superior. La clinică am întâlnit deseori pacienți de toate vârstele afectați de corticosteroizi, medicamente care inhibă sistemul imunitar.

Eric a fost testat și tratat cu BioSET pentru alergiile de bază. Procedurile aplicate pentru sensibilitățile la soia și calciu s-au dovedit deosebit de importante, întrucât mama sa îl hrănea cu un tip de lapte pe bază de soia, cu o cantitate ridicată de calciu. După ce i-am eliminat sensibilitatea la zahăr, Eric nu a mai făcut niciodată infecții la urechi, nici nu a mai avut nevoie de antibiotice.

Cu toate acestea, cei mai dăunători alergeni, care-i provocau tusea și respirația greoaie, erau sarea și grâul. Multe atacuri astmatice sunt declanșate de sare, substanță prezentă în multe alimente naturale, precum țelina, castraveții, citricele și apa. Grâul reprezintă o altă sensibilitate-cheie în cazul astmaticilor, cum a fost și în cazul lui Eric. Deși îndepărtarea unei sensibilități la grâu reduce apetitul pentru acest aliment, le recomand pacienților mei să îl consume rar, din cauza efectelor dăunătoare asupra sănătății. Îndată ce a fost desensibilizat la grâu și

nu l-a mai folosit des în alimentație, tusea, congestia și dificultățile respiratorii ale lui Eric au fost eliminate. Acum poate consuma mici cantități de grâu, soia și produse lactate fără a avea reacții alergice.

Factori de mediu: clădirile

Următorul caz demonstrează cât de nociv poate fi mediul din anumite clădiri pentru cei care locuiesc acolo.

Cazul 19: Lisa

Lisa, de 40 de ani, suferea de forme atât de severe de eczemă, dificultăți de respirație și de congestie a sinusurilor, încât medicii își pierduseră speranța că ar putea-o vindeca. Am început prin a-i elimina o parte din sensibilități cu BioSET. I-am prescris o formulă cu mai multe enzime, pentru a o ajuta să digere proteinele și carbohidrații, precum și un supliment bogat în amilază, pentru a-i reduce inflamația. După câteva săptămâni i-am recomandat o enzimă pentru detoxificarea ficatului, antioxidanți și produse pentru curățarea intestinelor.

Cum după o lună Lisa nu dădea semne de însănătoșire, am început să fac investigații. Mi-a spus că remarcase o înrăutățire severă a simptomelor după ce începuse să lucreze într-o nouă clădire de birouri, la un etaj lipsit de ferestre. Mulți dintre colegii ei sufereau de răceli cronice, aveau dureri în gât și probleme de respirație, iar ea începuse să-și pună întrebări privind siguranța mediului de lucru.

În timpul crizei energetice, i-am explicat eu, am început să etanșăm și să izolăm clădirile în întregime. Asta ne-a ajutat să economisim energie, dar factorii poluanți au rămas în interior, creând ravagii în corpul uman. După ce am analizat situația, am decis s-o desensibilizez pe Lisa la substanțele chimice și la aerul de la locul de muncă, pe care l-a colectat cu ajutorul unui recipient lăsat deschis în birou peste noapte. După primul tratament,

eczema ei s-a redus considerabil, iar după al doilea, respirația i-a revenit la normal.

Agenți de contact: penele

Următorul studiu prezintă cazul unei paciente care avea alergie la pene, o sensibilitate larg răspândită.

Cazul 20: Kelly

Kelly, o tânără de aproximativ 20 de ani, s-a prezentat la clinica BioSET suferind de sinuzită cronică, tuse cronică, oboseală permanentă și, ocazional, astm. Era supraponderală și fusese la mine cu câțiva ani în urmă pentru un tratament chiropractic la nivelul spatelui. Recent aflase că puteam elimina sensibilități alimentare și de mediu și spera s-o ajut.

Analizele au indicat că era sensibilă la fenoli, grupa vitaminelor B, zaharuri, minerale și puf de pasăre. I-am îndepărtat aceste sensibilități de bază. Era deosebit de important să-i tratez alergia la puf, întrucât Kelly dormea pe o asemenea pernă, cu o pilotă de pene și avea chiar și o canapea umplută cu același material. A doua zi după ce am desensibilizat-o la pene, a venit din nou să mă vadă, să mă asigur că se vindecase complet. M-a îmbrățișat cu putere și m-a sărutat, explicându-mi că dimineața aceea era prima din câte își amintea în care se trezise fără să-i curgă nasul și fără congestie. Era foarte fericită și încrezătoare că nu avea să fie și ultima.

Apoi i-am eliminat celelalte sensibilități. După ce am tratat-o pentru drojdii și candida, oboseala ei s-a diminuat, iar pofta de pâine a dispărut. După desensibilizările la drojdii, grâu și produse lactate, a început să slăbească.

După primul procedeu, Kelly nu a mai avut probleme cu sinusurile, iar astmul și tusea ei au devenit ca și inexistente. Câți dintre cunoscuții dumneavoastră folosesc pături sau perne cu puf? Mulți dintre ei sunt probabil sensibili la conținutul acestora și se trezesc tușind și au probleme cu respirația. Astmaticii nu ar

trebui să folosească accesorii sau perne de puf înainte să li se elimine sensibilitatea la pene cu BioSET. Aceste proceduri pot fi aplicate şi la domiciliu.

Factori hormonali: tiroida

Următorul studiu de caz surprinde sensibilităţile unei paciente faţă de hormoni. Oamenii pot fi alergici la hormonii luaţi sub formă de supliment, dar şi la cei secretaţi de propriul organism.

Cazul 21: Candace

Candace, de 67 de ani, una dintre pacientele mele, suferind de astm şi emfizem cronic, încercase toate terapiile posibile pentru dificultăţile de respiraţie pe care le avea de mai mulţi ani. Ducea o viaţă foarte sănătoasă, cu o dietă echilibrată, pe bază de alimente organice, nu consuma alcool şi nu fuma. Cu toate acestea, mama ei murise de emfizem pulmonar şi se temea că ar putea să aibă aceeaşi soartă.

Candace fusese desensibilizată cu tehnica BioSET împotriva multor alergeni, precum alimente, agenţi de mediu, medicamente şi dezechilibre metabolice, accesele ei de tuse diminuându-se. Dar nimic nu părea să aibă vreun efect asupra problemelor ei de respiraţie şi asupra capacităţii pulmonare reduse. Tocmai aceste simptome o speriau cel mai tare. Într-o zi, i-am eliminat sensibilitatea faţă de propriii hormoni tiroidieni. Reacţia ei a fost remarcabilă. Aproape imediat capacitatea ei pulmonară s-a îmbunătăţit considerabil, pe o perioadă lungă de timp.

Cele zece sensibilităţi de bază

Acest caz ne arată cum tratează BioSET majoritatea sensibilităţilor comune care afectează organismul.

Cazul 22: Michael

Michael, de 31 de ani, care lucra în industria muzicală, a auzit de terapia BioSET de la unul dintre pacienții mei. Încă de la naștere suferea de o formă gravă de astm și nu pleca nicăieri fără medicamente și inhalator. A venit la mine sperând să nu mai fie nevoit să apeleze permanent la medicație. Știa că era sensibil la praful din casă, la câini, pisici, pene, fum de țigară, parfum, polen, iarbă și la anumite schimbări climatice care-i agravau astmul.

I-am explicat că trebuie să-l testez și să-i elimin cele zece sensibilități de bază înainte de a le aborda pe cele evidente. Din câte se părea, avea probleme cu toate cele zece alergii de bază.

Apoi i-am făcut o analiză nutrițională aprofundată, constând într-o evaluare enzimatică. Am descoperit că avea o intoleranță puternică la proteine și zaharuri și era incapabil să absoarbă anumite substanțe nutritive. E posibil ca aceste intoleranțe să-i fi cauzat nu doar dificultăți în respirație, dar și hipoglicemie, balonare, probleme ale glandelor suprarenale, oboseală, deficit de atenție și un nivel energetic scăzut. A început să ia enzime pentru o mai bună digerare a proteinelor și zaharurilor. În același timp, am început să-l tratez cu BioSET pentru toate grupurile de sensibilități de care suferea.

După două luni, Micheal m-a sunat să-mi spună că nu mai avusese niciun atac de astm, deși renunțase la medicamente după desensibilizarea pentru primul grup de alergeni. Era cea mai lungă perioadă fără probleme astmatice de la vârsta de 6 ani. După ce i-am îndepărtat cele zece sensibilități de bază, l-am testat din nou pentru celelalte, cum ar fi intoleranța la câini, pisici, polen sau praf, descoperind că nu mai avea probleme cu niciuna. Recent, când am vorbit cu Michael, nu-și amintea când tușise ultima oară și nici când mai suferise de probleme respiratorii sau apelase la inhalator. Spunea că este cu adevărat o altă persoană.

Concluzie

În Statele Unite, unul din zece copii între 5 şi 17 ani şi aproximativ 6,2 milioane de persoane suferă de astm. Conform Asociaţiei Pulmonare Americane, copiii au cel mai des atacuri de astm.[1] Mulţi dintre ei nu au niciun control asupra bolii, deşi majoritatea părinţilor contestă acest lucru. Doctorii îi încurajează pe pacienţi şi pe cei care îi îngrijesc să aibă o atitudine proactivă şi să fie uniţi în încercarea de a menţine sub control şi de a învinge boala.

Sistemul BioSET are la bază modalităţi de vindecare atât tradiţionale, cât şi alternative, demonstrând în ultimul deceniu, prin intermediul a mii de poveşti de succes privind tratarea astmaticilor, că poate ameliora simptomele astmului şi alergiilor la orice vârstă. BioSET nu are ca scop înlocuirea tratamentului convenţional din prezent şi nici nu pretinde că vindecă astmul complet. El îşi propune să completeze şi să potenţeze alte abordări ale bolii, ameliorând reacţiile hipersensibile ale unui astmatic, îmbunătăţindu-i digestia şi absorbţia hranei, scăzând astfel severitatea şi frecvenţa simptomelor. Dacă un pacient vine la clinica noastră, atunci BioSET poate deveni terapia de bază. Dar dacă pacientul se află în grija altui medic, BioSET poate amplifica efectele bune ale medicaţiei actuale şi ale tratamentului convenţional.

Nu voi uita niciodată o experienţă de la o conferinţă cu vânzare a Asociaţiei Librarilor Americani din Chicago. În timp ce mergeam printre standurile de la expoziţie cu cartea în mână, o femeie mi-a pus mâna pe umăr, spunându-mi cu entuziasm: „Nu mă cunoaşteţi, dar eu vă ştiu. Am cumpărat cartea *Food Allergy Cure* acum un an şi am început să pun în aplicare acasă sistemul dumneavoastră. Am comandat enzimele sugerate şi picăturile pentru detoxificare pornind de la chestionarul de autoevaluare din carte şi am început să îi desensibilizez pe

[1] Asociaţia Pulmonară Americană, „Epidemiology and Statistics Unit, Research and Program Services", *Trends in Asthma Morbidity and Mortality* (mai 2005): 4–5.

ambii mei băieți, care suferă de astm, pentru intoleranțele descrise în carte. Un an mai târziu, s-au vindecat în proporție de 75%, mai au foarte puține simptome de astm, își folosesc rar medicamentele și nu au mai lipsit deloc de la școală. Anul trecut, din cauza astmului, au absentat cam 14 zile de la școală — ceea ce este mult prea mult. A trebuit să vă opresc, să vă strâng mâna și să vă mulțumesc pentru BioSET."

Recent, citeam un articol despre astm. M-a întristat povestea unui băiat de 10 ani din Charlotte, Carolina de Nord. Copilul, care suferea de astm, nu a putut juca fotbal cu prietenii pentru mult timp. În fiecare an era tratat cu injecții cu cortizon, cu medicamente intravenoase și multe alte pastile, însă se simțea tot mai rău. De exemplu, de fiecare dată când răcea, în ziua următoare trebuia dus la spital pentru tratament de urgență împotriva astmului. Acest băiețel reușește să controleze astmul datorită eforturilor și vigilenței familiei sale, cu ajutorul medicamentelor. Dar nu pot să nu mă gândesc care ar fi rezultatele dacă, pe lângă tratamentul tradițional, ar fi diagnosticat și desensibilizat cu BioSET.

BioSET este un sistem terapeutic cu o perspectivă mai amplă, bazat pe îmbunătățirea stilului de viață printr-un regim alimentar mai sănătos, prin ameliorarea digestiei, detoxificare, purificarea mediului de viață și introducerea fructelor și legumelor în hrana de zi cu zi, pentru reducerea reacțiilor alergice. Mai mult, desensibilizând astmaticii la produse și substanțe cu efect nociv asupra sănătății și vitalității, el minimalizează reacțiile adverse provocate de mâncare și de factorii de mediu.

Iată o poveste diferită de cea anterioară, a unei fetițe care a venit pentru o evaluare la clinica BioSET acum câteva săptămâni.

Samantha, de 7 ani, suferea de astm de la 3 ani. A fost dusă de nenumărate ori la camera de urgență a spitalelor și nu se simțea deloc bine, în pofida medicamentelor administrate. Familia îi supraveghea îndeaproape tratamentul și medicația, dar era tot mai frustrată pe măsură ce numărul absențelor de la școală și de la lecțiile de înot sporea.

Părinților ei li s-a recomandat clinica noastră. I-am evaluat digestia și nivelul de toxicitate din organism, precum și sensibilitățile alimentare și de mediu. Am descoperit că era deosebit de intolerantă la ouă, lactate, grâu, orez, ciocolată, carne de curcan, porc, unele legume și fructe, la pisica ei, la praf și polen de iarbă. De asemenea, o iritau cerealele și multivitaminele pe care le lua zilnic. Samantha lua zilnic medicamente pentru astm și alergii, folosind inhalatorul de trei sau patru ori pe săptămână, din cauza episoadelor de respirație grea și șuierătoare. La fel ca băiețelul despre care am discutat mai devreme, o simplă răceală ajungea să se transforme în bronșită, ajungând chiar la spital pentru o terapie respiratorie de urgență.

Am conceput un tratament BioSET constând în enzime digestive, picături pentru detoxificare, modificări ale regimului alimentar și desensibilizări pentru toate alergiile ei. Mama ei a aplicat unele procedee la domiciliu, tratând-o la apă, polen și la aerul din locuință.

Rezultatele au fost remarcabile. La scurt timp, Samantha nu a mai avut nevoie de medicamente în afara dozei de menținere administrate zilnic. Răcelile și infecțiile s-au rărit, nemaiajungând la camera de urgență. Mama ei a declarat că Samantha s-a schimbat într-o cu totul altă persoană: astmul ei este sub control, iar starea ei de sănătate și dispoziția s-au îmbunătățit de când a scăpat de stresul provocat de medicamente și de teama de a nu ști ce i se va întâmpla de la o zi la alta.

O viață fără alergii și astm le este dedicată nu doar celor care suferă de o formă gravă de astm, ci și celor diagnosticați cândva cu această boală. BioSET este o terapie care nu dăunează în niciun fel, nu e periculoasă sau scumpă și e complet non-invazivă. Ea folosește imensul potențial de vindecare al organismului, pentru o stare de bine și o sănătate optimă. Dacă simțiți că BioSET vă poate ajuta și doriți să aflați mai multe, vizitați site-ul nostru, la adresa www.bioset.net. Adevăratul beneficiu al terapiilor naturale de îngrijire a sănătății constă în calitatea de a preveni, iar BioSET nu este o excepție.

ANEXE

Anexa A

ALIMENTE ASOCIATE STRESULUI DIGESTIV. ALIMENTE ȘI MATERIALE CARE CONȚIN ALERGENI-CHEIE

Cercetarea în domeniul alergiilor este vastă. La momentul actual, baza de date Medline a Bibliotecii Naționale de Medicină din cadrul Institutului Național pentru Sănătate (NIH) conține sute de mii de materiale despre alergii. Printre termenii folosiți pentru clasificarea cercetării din domeniu se numără și cei enumerați în continuare:

- Alergie: „Hipersensibilitate cauzată de expunerea la un anumit alergen (antigen), ce duce la o creștere marcată a reactivității... în cazul unei expuneri ulterioare putând uneori determina reacții ce afectează sistemul imunitar."[1] (Medline include 165.144 de expuneri sumare abstracte sub termenul generic de „alergie".)
- Hipersensibilitate: „O reactivitate perturbată la un antigen, care poate determina reacții de ordin patologic în cazul unei expuneri ulterioare la acel antigen."[2]

---

[1] *Stedman's Medical Dictionary*, a 26-a ediție (Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins, 1995).

[2] PubMed, National Library of Medicine, National Institutes of Health. www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/. Accesată în martie 2002.

- Hipersensibilitate întârziată: „O reactivitate sporită la anumiți antigeni, mediată nu de anticorpi, ci de celule."[3] (Există 19.714 articole Medline în domeniul hipersensibilității.)
- Hipersensibilitate imediată: „Reacții de hipersensibilitate care au loc la câteva minute de la expunerea la un antigen iritant, cauzate de eliberarea de histamină în urma unei reacții antigen-anticorp și care determină contracția mușchilor și o permeabilitate vasculară crescută."[4] (Există 7.159 de articole Medline pe această temă.)
- Sensibilitate: „O reacție anormală la un alergen, medicament sau alt stimul extern."[5]

Listele următoare prezintă ingrediente din alimente care sunt alergeni comuni pentru astmatici.

Alimente și substanțe care conțin porumb

Adezivii
Agenții de afânare: prafuri de copt, drojdii
Alifiile
Aluaturile pentru gătirea cărnii, a peștelui, a cărnii de pasăre
Ambalajele de plastic ale alimentelor (suprafețele interioare pot fi acoperite cu amidon de porumb)
Amestecurile de copt: amestecul pentru clătite Aunt Jemima, Bisquick, amestecul complet de clătite, gogoși
Amestecurile grase pentru prăjit
Amidonul
Ardeii iuți
Aspirina și alte tablete
Băuturile alcoolice: bere, gin, burbon și alte tipuri de whisky
Băuturile carbonatate
Biscuiții graham
Bomboanele de tuse

[3] *Ibid.*

[4] *Ibid.*

[5] *Merriam Third New International Dictionary,* Vol. 111. *(Encyclopedia Britannica, Inc. 1986).*

Bomboanele: bomboanele de ciocolată, acadelele, bomboanele din comerț
Brânzeturile
Budincile: blamanjea, cremele, pudingul
Cafeaua instant
Cafeaua ness
Capsulele din gelatină
Ceaiurile instant
Cerealele Cheerios
Chipsurile de cartofi Fritos
Chop suey*
Conservele
Deserturile cu gelatină
Deserturile înghețate
Excipienții sau substanțele diluante din capsule, supozitoare, tablete sau vitamine
Fasolea verde: conservată, congelată
Făina albă
Foile de plăcintă cu cremă
Fructele
Gemurile
Glazurile
Glutamatul de monosodiu
Grăsimile pentru prăjit
Guma de mestecat
Înghețata
Jeleurile
Jell-O**
Kremel ***
Laptele ambalat în cutii de carton
Laptele de soia
Laptele pentru copii Similac
Legumele: conservate, piure, congelate
Lipiciul de pe plicuri, autocolante, timbre, bandă adezivă, etichete
Mâncărurile prăjite
Margarina
Mazărea congelată
Mămăliga dulce
Orezul acoperit
Oțetul distilat
Paharele din hârtie
Pâinea și produsele de patiserie
Pasta de dinți

---

* Chop suey — un fel de mâncare tradițională chinezească, populară în Statele Unite, constând în bucăți de carne roșie sau pui, gătite cu lăstari de fasole și cu alte legume, care se servește cu orez (*n. tr.*)

** Jell-O — o marcă de desert cu gelatină (*n. tr.*)

*** Kremel — praf pentru creme de prăjituri și budinci, cu numeroase arome (*n. tr.*)

Pastele pentru sandvișuri
Plăcintele cu cremă
Porumbul: sub formă de fulgi, făină, mălai, ulei, copt, floricele, amidon, zahăr (glucoza de porumb, dextroza, **Dyno**), necopt (conservat, proaspăt, prăjit în aluat, congelat), copt pe grătar, fiert
Praful de copt
Prăjiturile
Preparatele din curmale
Produsele cu glucoză
Sarea cu arome
Sarea: în solnițele din restaurante
Sfecla Harvard
Siropurile de tuse
Siropurile preparate comercial: glucoza, Karo
Sosurile pentru salată
Sosurile pentru salate de tip vinegretă
Sosurile picante
Sosurile: pentru înghețată, carne, pește, legume
Substanțele inhalate: pudra de baie, pudra de corp (talcul), aburii de la porumbul proaspăt gătit
Sucul de struguri
Supele: făcute piure, îngroșate, de legume
Șerbeturile
Șunca frăgezită sau conservată
Șunca grasă de porc
Talcul
Tipuri americane de coniac: din mere, struguri
Tortilla
Torturile
Untul de arahide
Uruiala
Vanilina
Vinurile americane*: pentru desert, fortifiate, spumante
Vitaminele
Whisky: burbon, scotch
Zahărul pudră
Zeama de carne, sosurile de carne

* Unele tipuri nu conțin porumb (*n. a.*)

Alimente care conțin ouă

Aluaturile pentru gătit preparate pane
Amestecul pentru hamburgeri
Amestecurile pentru vafe
Bavarezele
Băuturi de cacao cu malț
Bezelele
Budinca
Cârnații
Chiftelele de carne
Clătitele
Covrigeii
Crema cu gelatină
Deserturile înghețate
Făina pentru clătite
Făina pentru prăjituri
Glazurile
Înghețata
Laptele cu arome Ovaltine
Macaroanele
Macaroons*
Mâncărurile pane
Marshmallow**
Meat loaf***
Pâinea (unele tipuri)
Pâinea prăjită
Piftiile cu carne
Praful de copt
Produsele de panificație
Rulourile glazurate
Scoverzile
Sosul olandez
Sosul tartar
Sosurile fierte
Sosurile pentru salată
Spaghetele
Sufleurile
Supele
Șerbeturile
Tăițeii
Torturile
Vafele
Vinurile

---

* Macaroons — fursecuri cu albuș de ou și nuci măcinate, de obicei din cocos (*n. tr.*)

** Marshmallow — produs alimentar foarte dulce, de consistența unui burete, alcătuit din sirop de porumb, zahăr și amidon și acoperit cu zahăr pudră (*n. tr.*)

*** Meat loaf — un preparat specific american, conținând carne tocată, ouă și legume, gătit la cuptor într-o tavă pentru pâine (*n. tr.*)

Alimente care conțin lapte

Amestecurile cu făină
Amestecurile pentru băuturi cu cacao
Amestecurile pentru: biscuiți, torturi, prăjituri, gogoși, brioșe, clătite, aluaturile de plăcintă, vafe
Bavarezele
Biscuiții cu praf de copt
Biscuiții sărați
Blamanjea
Blatul de plăcintă (unele)
Bomboanele
Brânzeturile
Cârnații prăjiți
Chowder*
Ciocolata
Ciocolata cu lapte
Cremele
Felurile de mâncare cu scoici
Gogoșile
Hamburgerii
Înghețata
Laptele bătut
Laptele cu arome Ovaltine
Laptele praf cu făină de cereale
Mâncărurile cu smântână
Mâncărurile gratinate
Mâncărurile pane
Mâncărurile prăjite în unt (pește, pui, vită, porc)
Margarina
Meat loaf
Omleta
Pâinea de la brutărie
Papara
Piureul de cartofi
Prăjiturile
Smântâna
Sosurile fierte pentru salată
Sosurile pe bază de smântână
Sosurile pe bază de unt
Sosurile pentru salată
Sosurile vâscoase
Sufleurile
Supa cremă de crustacee
Supele
Șerbeturile
Tocătura
Tortul de clătite
Torturile
Untul
Zeama de carne
Zerul

* Chowder — o supă sau o tocăniță groasă făcută cu lapte, bacon, ceapă și cartofi (*n. tr.*)

Alimente şi materiale care conţin formaldehidă

Formaldehida este o aldehidă formică, un gaz puternic dezinfectant produs prin oxidarea alcoolului metilic*. Soluţia apoasă reprezintă un lichid incolor, volatil, folosit ca antiseptic chirurgical şi general, precum şi pentru conservare. Este utilizat şi ca reactiv, în analiza şi detectarea altei substanţe, prin metode chimice, microscopice sau de alt tip.

Formaldehida are următoarele întrebuinţări:

1. Ca substanţă intermediară în sinteza alcoolului, acizilor şi a altor substanţe chimice
2. În formula fertilizatorilor pe bază de nitrogen cu eliberare treptată şi în distrugerea microorganismelor responsabile de bolile plantelor
3. Ca agent de bronzare
4. Ca otravă pentru rozătoare
5. Ca agent adăugat pentru producţia de beton, ghips şi alte produse asemănătoare impermeabile la lichide
6. În deodorantele împotriva transpiraţiei şi ca antiseptic în pasta de dinţi, apa de gură şi la săpunurile antibacteriene sau cu rol de curăţare
7. În loţiuni pentru coafarea părului şi şampoane
8. Ca deodorant pentru spaţii publice şi industriale
9. În distrugerea bacteriilor, fungilor, mucegaiurilor şi drojdiilor
10. În dezinfectarea echipamentului din industria preparatelor prin fermentare şi în manufacturarea antibioticelor

---

* Formaldehida este responsabilă pentru aproape jumătate din numărul poluărilor cu aldehide. Sursele majore de poluare cu aldehide sunt combustia incompletă a hidrocarburilor din motoarele pe benzină şi motorină, arderea combustibililor şi incinerarea deşeurilor. Se crede că formaldehida este principala cauză a senzaţiei de arsură la nivelul ochilor în zonele cu smog. Aldehidele pot, de asemenea, să reacţioneze, formând produşi de genul ozonului.

11. În dezinfectarea saloanelor din spitale și a instrumentelor chirurgicale
12. În sinteza vopselelor, agenților de decojire și a diferitelor substanțe chimice din industria vopselei
13. În producerea lichidelor pentru îmbălsămare, prin combinare cu alcool, glicerol și fenol
14. În conservarea produselor precum ceara, lacurile, adezivii, grăsimile, uleiurile și specimenele anatomice
15. În sinteza explozivilor
16. În crearea compozițiilor rezistente la foc care, împreună cu alte chimicale, sunt aplicate pe materialele textile
17. În soluțiile de insecticid pentru uciderea muștelor, țânțarilor și moliilor
18. În sintetizarea vitaminei A și în preparatele cu vitamina E, pentru îmbunătățirea acțiunii acesteia
19. În creșterea durabilității și rezistenței la apă a produselor din hârtie
20. La developarea fotografiilor
21. În alcătuirea fibrelor naturale și sintetice rezistente la rupere, îndoire, ciocniri, pentru a nu se îmbiba, pentru a se vopsi cu ușurință, pentru a le ignifuga, a le face impermeabile, pentru a le împiedica să intre la apă, a ține la distanță moliile (în cazul lânii) și a fi mai elastice (lemnul).
22. În producerea rășinilor sintetice, a furnirului de lemn (pentru tapet), pentru protecția lemnului și pentru reducerea contracției.
23. În compoziția plăcilor de fibră folosite la construirea clădirilor
24. Ca rășină din oja și lacul de unghii.

Alimente și materiale care conțin hidrocarburi

Hidrocarburile sunt compuși organici alcătuiți din hidrogen și carbon. Dacă teoria conform căreia pădurile de conifere sunt precursoarele surselor naturale de hidrocarburi (cărbuni, petrol și gaz) este corectă, atunci ar trebui să includem și aceste materiale.

Această interpretare este susținută de faptul că efectele pinului și ale produșilor săi de ardere sunt similare celor ale cărbunelui, petrolului și gazului, precum și ale produșilor lor de combustie și ale derivaților.

Hidrocarburile sunt folosite în următoarele produse:

1. Alcool
2. Alimente și medicamente colorate artificial
3. La arderea lemnului verde, care conține cantități considerabile de petrol și rășini
4. Ciment și alți adezivi
5. Lichidele de curățare și gazul folosit la brichete
6. Lemnul impregnat cu creozot
7. Petrolul care se evaporă din aparatele mecanice
8. Vopselele care se evaporă, vernisul și alți solvenți
9. Alimentele expuse la gaz pentru coacere, prăjire sau curățare cu ajutorul manganului, care este reactivat în cuptoarele pe gaz
10. Combustibili, inclusiv cărbunele, petrolul, gazul, motorina, biodieselul și produșii rezultați din combustia lor
11. Vaporii din garaj care poluează aerul din camerele de locuit
12. Substanțe chimice folosite în industrie și agricultură, care contaminează rezervele de apă potabilă
13. Insecticide
14. Uleiuri minerale
15. Diferite arome, inclusiv cea de detergent sau de săpun, care conțin petrol, amoniu, înălbitori, pudra de curățat care conține înălbitor, compușii din produsele de spălare a ferestrelor, anumite materiale de șlefuire a obiectelor de argint și alamă, precum și deodorante sau dezinfectanți (mai ales cele cu parfum de pin)
16. Cerneală tipografică
17. Substanțe liposolubile pentru stropit alimentele, care pătrund în suprafața pe care sunt aplicate și nu pot fi îndepărtate prin spălat, decojit, clătire cu apă sau oțet, ori prin gătire

18. Parafinele utilizate la tencuit și la răzuirea pereților, la fabricarea lumânărilor, a obiectelor cauciucate, în produsele farmaceutice și cosmetice
19. Uleiul de pin
20. Plasticul produs prin condensare chimică
21. Substanțele de răcire (freon) și spray-urile
22. Obiectele folosite la acoperișuri și la construcția drumurilor
23. Buretele de cauciuc

Alimente și materiale care conțin soia

Componentele automobilelor: Unii fabricanți din industria construcțiilor de mașini folosesc boabele de soia în producerea unui tip de plastic folosit la geamuri, volan, mânerul schimbătorului de viteze și la alte părți componente. De asemenea, materialul de tapițat este din soia.

Produsele de patiserie: Mulți brutari folosesc astăzi făină de soia conținând doar 1% ulei în blaturile pentru pâine, torturi, rulouri și alte produse de patiserie. Astfel, alimentele își păstrează umezeala și pot fi vândute timp de mai multe zile. Boabele de soia prăjite sunt presărate pe chifle în loc de alune. Fursecurile și mai multe tipuri de biscuiți crocanți conțin făină de soia.

Dulciurile: Făina de soia este folosită în bomboane, mai ales cele cu alune, la creme și caramel. Lecitina este derivată din soia pentru a fi utilizată la dulciuri, în special în ciocolată, pentru a împiedica uscarea și pentru emulsionarea grăsimilor.

Substanțele de contact folosite industrial și în alte domenii: Produsele de soia sunt utilizate în vernis, vopsele, emailuri, cerneală tipografică, creme pentru masaj, lumânări, celuloid, linoleum, adezivi, produse de tratare a hârtiei, pături, haine, nitroglicerină, uree, hrană pentru animale, săpunuri,

fertilizatori şi componente de automobile. Mai sunt folosite la nutreţ, în apretarea materialelor textile, în compoziţia unor substituenţi ai glicerinei şi cafelei, dar şi la obţinerea uleiului pentru lubrifiere şi iluminat. Boabele de soia intră şi în componenţa unor substituenţi ai cauciucului, iar lecitina extrasă din soia este uneori utilizată ca substanţă stabilizatoare în benzina cu plumb.

Carnea: Cârnaţii din carne de porc şi carnea tocată sau presată pot conţine soia. Persoanele alergice ar trebui să cumpere numai produse din carne macră.

Înlocuitorii laptelui: Unele brutării folosesc lapte de soia în loc de lapte de vacă la anumite reţete.

Diverse: Produsele din soia sunt utilizate în unele tipuri de îngheţată sau de supă. Germenii proaspeţi de soia sunt serviţi ca verdeţuri, mai ales în mâncărurile chinezeşti. Boabele de soia sunt prăjite, sărate şi folosite în loc de alune. Ele sunt utilizate la prepararea tăiţeilor din soia, a macaroanelor şi spaghetelor. Unele amestecuri de condimente conţin soia, la fel şi multe grăsimi pentru prăjit ori pentru frăgezirea aluatului. Margarina din ulei şi înlocuitorii de unt conţin ulei şi produse din soia. Ea mai este prezentă în prăjituri, biscuiţi crocanţi şi alte asemenea produse.

Sosurile pentru salată: Multe sosuri pentru salată şi maioneza conţin ulei de soia, deşi pe lista cu ingrediente apare doar uleiul vegetal. Atunci când folosiţi o anumită marcă de sos pentru salată sau maioneză, interesaţi-vă ce conţine.

Notă: Reţineţi că soia şi produsele din soia sunt folosite ca făină, ulei şi lapte, iar nucile de soia sunt servite frecvent. Trăim într-o epocă în care soia este utilizată din ce în ce mai mult, iar persoanele alergice trebuie să fie cât mai atente. Pe măsură ce combinaţiile de alimente devin tot mai populare, soia este din ce în ce mai prezentă în mâncăruri. Atunci când treceţi printr-un

program de desensibilizare BioSET pentru soia, consumați numai alimente neprelucrate. Evitați mâncărurile coapte, procesate sau ambalate.

Alimente care conțin zahăr

BĂUTURI

Băutura 7UP
Băuturile de tip Cola
Siropurile
Băuturile carbogazoase
Berea de dafin american
Berea de ghimbir
Cidrul dulce
Oranjada
Cocteilul
Whisky sour

TORTURI ȘI PRĂJITURI

Biscuiții cu ghimbir
Checul
Eclerul de ciocolată
Fursecurile cu gem de smochine
Fursecurile cu semințe
Gogoșile (glazurate)
Gogoșile (simple)
Gogoșile cu cremă
Macaroons
Madlenele (glazurate)
Negresele (simple)
Pandișpanul
Prăjiturile cu ciocolată
Prăjiturile cu fulgi de ovăz
Prăjiturile cu zahăr
Ruladele cu gem
Tartele cu brânză dulce
Tortul „Angel food"*
Tortul cu biscuiți și căpșuni
Tortul cu fructe
Tortul cu sos de mere
Tortul de cafea
Tortul de ciocolată
Tortul de portocale

* Tortul „Angel food" — literal, înseamnă „hrana îngerilor"; este o prăjitură pufoasă, de culoare albă, cu albușuri bătute și cu conținut redus de grăsimi (*n. tr.*)

BOMBOANE

Batoanele de ciocolată Hershey's
Bomboanele Life Savers
Bomboanele mentolate cu ciocolată
Ciocolata (umplută cu cremă)
Ciocolata cu alune
Ciocolata de casă
Guma de mestecat

FRUCTE CONSERVATE ŞI SUCURI

Caisele
Cocteilurile de fructe
Piersicile
Salata de fructe
Siropul de fructe
Siropul de caise
Sucul de fructe (îndulcit)

PRODUSE LACTATE

Batoanele de înghețată
Înghețata
Înghețata cu suc
Înghețata cu topping
Milkshake-urile

GEMURI, JELEURI ŞI DESERTURI

Crema
Gelatina
Jell-O
Marmelada de portocale
Piureul de mere
Produsele de patiserie
Umplutura cu mere (pentru plăcinte, tarte)

Alimente care conțin grâu

BĂUTURI

Berea
Cocomalt*
Ginul (sau orice băutură spirtoasă pură din cereale)
Lapte Malted **
Laptele cu arome Ovaltine
Postum***
Whisky

PÂINE

Biscuiții
Biscuiții sărați
Covrigeii sărați
Gogoșile făcute din aluat de ecler
Madlenele
Pâinea din porumb, cu gluten, graham, pe bază de secară, soia sau grâu
Rulourile

CEREALE

Alte cereale germinate
Crema cu făină
Foitajul din făină de grâu
Fulgii de tărâțe
Fulgii de porumb
Grapenuts
Triscuits****
Krispies de orez
Shredded wheat
Toate cerealele pe bază de grâu

---

* Cocomalt — băutură asemănătoare cu laptele cu cacao și îndulcită cu malț (*n. tr.*)

** Malted milk — o băutură obținută prin amestecarea laptelui cu o pudră solubilă alcătuită din lapte praf, orz germinat și făină de grâu (*n. tr.*)

*** Postum — o băutură pe bază de boabe de cereale prăjite vândută de compania Kraft Foods ca subtitut de cafea fără cafeină (*n. tr.*)

**** Triscuits — o gustare din făină integrală sub forma unor biscuiți pătrați (*n. tr.*)

PRODUSE CONŢINÂND FĂINĂ

Fasolea
Făina albă
Făina integrală
Glutenul
Grahamul
Hrişca
Lima
Porumbul
Secara

PRODUSE DE PATISERIE ŞI DESERTURI

Batoanele cu ciocolată
Bomboanele de ciocolată
Budincile
Gogoşile
Plăcintele
Prăjiturile
Torturile

PRODUSE DIN GRÂU

Fideaua
Găluştele
Macaroanele
Pâinea
Pesmeţii
Spaghetele
Tăiţeii Zwieback*

DIVERSE

Alimentele date prin făină
Amestecurile de clătite
Ciocolata (cu excepţia celei din cacao amară şi ciocolata neagră)
Clătitele
Cuburile de bulion
Germenii de grâu
Grăsimile care au fost folosite la prăjit
Îngheţata la cornet
Maioneza
Majoritatea tipurilor de carne preparată şi gătită: cârnaţii, hot dog, mortadela, lebărvursti, carnea din conservă, hamburgerii
Mâncărurile gătite cu amestecuri de carne

---

* Zwieback — un tip de pâine îndulcită, făcută cu ouă şi coaptă de două ori. Este tăiată înainte de a doua coacere, obţinându-se felii crocante (n. *tr.*)

Matzos*
Prăjiturile cu făină de grâu
Sosurile
Sosurile de friptură
Substanțele de îngroșare pentru înghețată
Torturile coapte în tavă
Unele drojdii
Vafele

Alimente care conțin drojdie

În cazul următoarelor alimente, printre ingredientele adăugate în timpul preparării se numără și drojdia (adesea sub denumirea de agent de creștere):

Biscuiții din aluat, care se pot păstra vreme îndelungată la frigider
Biscuiții sărați
Carnea prăjită pane, în pesmet din drojdie
Chiflele de hot dog
Chiflele folosite la hamburgeri
Covrigeii sărați
Laptele fortifiat cu vitamine
Pâinea
Prăjiturile
Produsele de patiserie
Rulourile de casă sau cumpărate
Torturile și amestecurile pentru torturi

Produsele următoare conțin drojdii sau substanțe asemănătoare, fie din cauza modului de preparare, fie a modului de ambalare:

Băuturile fermentate, inclusiv whisky-ul, vinul, coniacul, ginul, romul, vodca și berea
Brânzeturile de tot felul, inclusiv brânza de vaci
Ciupercile
Laptele bătut

* Matzos — aliment cu specific israelian, un tip de pâine presată, asemănătoare unui biscuit, preparată din făină albă (*n. tr.*)

Oțetul (de mere, pere, struguri sau distilat)
Poate fi folosit ca atare sau în alimente precum ketchupul, maioneza, măslinele, murăturile, varza acră, condimentele, hreanul, vinegreta, sosurile pentru salată, sosurile pentru grătar, sosul de roșii, ardeii iuți, oțetul de dafin american cu carne tocată și preparatul din ovăz pentru bebeluși Gerber's, precum și cerealele Barley
Produsele geminate, inclusiv cerealele, bomboanele și băuturile din lapte
Sucurile de fructe din citrice înghețate sau conservate (numai cele făcute în casă sunt lipsite de drojdii!)
Trufele

Următoarele produse conțin substanțe derivate din drojdie sau care au la bază drojdiile. *Citiți cu atenție eticheta!*

Capsulele sau tabletele de vitamine B extrase din drojdie
Multivitaminele
Unele suplimente enzimatice conținând drojdie de bere

Medicamente care nu conțin porumb, grâu sau lapte

Accutane capsule
Acetaminofen
Allerest picături pentru ochi
Allerest spray nazal
Allerest tablete masticabile pentru copii
Amphojel suspensie
Amphojel suspensie fără aromă
AnaproxChromagen capsule
Ancef injecții
Aspirină Uniserts
Bacitracin alifie topică
Bacitracin steril
Bacitracin suspensie
Bacitracin tablete
Basaljel suspensie
Basaljel suspensie extra strength
Benedryl Steri-Vial
Berocca Plus tablete

Berocca tablete
Bisacodyl (Dulcolax)
Brexin L.A. capsule
Cafergot supozitoare
Calciferol picături
Casufru lichid
Cedilanid-D injecții
Cerose complex capsule
Cerubidine injectabil
Chardose pudră
Claforan injecții
Cloramfenicol alifie oftalmică
Cloramfenicol cremă 1%
Cloramfenicol Palmitate suspensie orală
Cloramfenicol Sodium Succinate Steri-Vial
Codeină sulfat
Coly-Micyn M Parenteral
Coly-Micyn S suspensie orală
Comhist LA capsule
Compazine sirop
Cortenema (clismă de retenție cu hidrocortizon)
Cortril alifie cu hidrocortizon
Dallergy sirop
Dantrium intravenos
Debrox picături
DHE 45 injecții
DiaBeta tablete
Diapid spray nazal
Dicusate Sodium capsule
Dicusate Sodium și Casanthranol capsule
Dilantin-30 / Pediatric Dilantin-125
Dilor G lichid și tablete
Dimetane Ten
Ditropan sirop
Dopram injectabil
Drojdie tablete
Drojdie X
Elase
Emcyt capsule
Endep tablete
Entex LA tablete
Entex lichid
Equagesic tablete
Festal II Digestive Aid tablete
Festalan tablete
Flagyl I.V.
Flagyl I.V. RTU
Flagyl tablete
Fluogen
Fumerin tablete
Furacin Products – cremă
Furadantin suspensie orală
Furosemid injecție
Gantrisin sirop
Gantrisin suspensie pediatrică
Gaviscon
Histatapp elixir
Hydergine tablete administrate oral, tablete administrate sublingual și sub formă de lichid/soluție
Hydregine LC capsule cu lichid

Ipsatol DM
Isordil tablete masticabile
Isordil Tembids capsule
Isordil Tembids tablete
Isordil Titrados tablete
Kie sirop
Klor-10%
Klor-Con 8/ Klor-Con 10
Klor-Con pudră
Klor-Con/ 25 pudră
Klorevess granule efervescente
Klorevess tablete efervescente
Lactocal-F tablete
Lapte de magneziu
Laraodopa tablete
Lasix soluție orală
Levsin elixir
Levsin PB elixir
Levsin PB picături
Levsin picături
Lidex (cremă, gel, alifie, soluție pentru uz extern)
Lidex alifie
Lidex soluție pentru uz extern
Lidex-E cremă
Lithonate capsule
Lithotabs tablete
Lomotil tablete și soluție
Medihaler Ergotamine aerosoli
Medihaler-Epi
Mestinon sirop
Metamucil (pudra conține dextroză)
Methergine injectabil
Mycelex Troches
Mycostatin suspensie orală
Mytrex cremă și alifie
Nitr-o-Bid (IV, alifie, plateau caps 2,5, 6,5 și 9 plateau caps)
Nitrostat alifie 2%
Nitrostat injectabil
Nitrostat tablete
Nydrazid sirop
Omnipen pentru soluție orală
Omnipen picături pediatrice
Pamelor soluție
Pen Vee K soluție orală
Pen Vee K tablete
Penicilina G Potassium injectabilă
Penicilina G Potassium tablete
Petrol/ulei mineral
Pfizerpen capsule sau suspensie
Pfizerpen tablete VK și suspensie orală
Pfizerpen-AS
Polymyxin
Procan SR
Prolixin Decanoate
Prolixin elixir
Prolixin Enanthate
Prompt
Reglan injectabil

Rid (aplicare externă)
RMS (supozitoare) Uniserts
Robaxin injectabil
Robicilin pentru soluție orală VK
Robinul injectabil
Rocaltrol tablete
Roniscol Timespan tablete
Saccharin tablete
Secobarbital Sodium capsule
Silvadene cremă
Sinarest 12 ore spray nazal
SK Chloral Hydrate capsule
SK Potassium Chlodide soluție orală
Sorbitol
Star-Otic
Stelazine concentrat
Stoxil alifie oftalmică
Stoxil soluție oftalmică
Streptase
Streptomicină sulfat orală
Sumycin sirop
Surmontil capsule
Sweeta soluție
Synacort cremă
Synalar alifie
Synalar HP cremă
Synalgos DC capsule
Syntocinon injectabil
Syntocinon spray nazal
Tagamet soluție
Terra Cortil alifie
Terra Cortil suspensie oftalmică
Terramycin IM
Terramycin suspensie oftalmică
Theo-24 capsule
Theo-Dur spray/pulverizator
Theolair-Plus soluție
Theolair-Plus tablete
Theragran soluție
Thorazine concentrat
Thorazine sirop
Topicort cremă
Topicort gel
Topicycline
Trecator-SC tablete
Tuss-Ornade soluție
Tylenol tablete masticabile pentru copii
Ulei de ficat de cod
Ulei de ricin
Urolene Blue
Urtex
Vi Penta F masticabile
Vi Penta F picături
Virilon
Vistaril
Wygesic tablete
Wymox capsule
Wymox suspensie orală
Zantac
Zaroxolyn tablete

Alimente care conţin cantităţi ridicate de acid oxalic

Afinele
Alunele
Agrişele
Alunele pecan
Andivele
Ardeii graşi verzi
Bamele
Berea Lager
Biscuiţii săraţi din soia
Cacao
Cartofii dulci
Ceaiul
Ciocolata
Coacăzele roşii
Coaja de lămâie
Dovlecelul
Fasolea în sos de roşii
Frunzele de păpădie
Germenii de grâu
Legumele crucifere
Murele
Pătrunjelul
Prazul
Produsele de ronţăit
Rubarba
Sfecla
Sfecla mangold
Spanacul
Strugurii Concord
Ţelina
Vinetele
Zmeura neagră americană

Anexa B

IDEI PENTRU UN MEDIU ȘI UN TRAI MAI SĂNĂTOS

Produse organice pentru îngrijirea corpului, înfrumusețare și sănătate

Bare Escentuals
Bare Escentuals Cosmetics
www.bareescentuals.com
Steveson Street, nr. 71, et. 22
San Francisco, California
94105
415-489-5000
800-227-3990

****Burt's Bees Inc.***
www.burtsbees.com
Attn: Customer Care/Relații
Clienți
P.O. Box 13489
Durham, Carolina de Nord
27709
866-422-8787

Canus Goats Milk Company
www.canusgoatsmilk.com
Pilgrim Park, nr. 5
Waterbury, Vermont 05676
802-244-4628

Daniel Field Products
(vopsea de păr naturală)
www.danielfield.com
Daniel Field Products, Ltd.
P.O. Box 591
Rotherham
S66 3WS
Anglia

Honesty Cosmetics
www.honestycosmetics.co.uk
Lumford Mill, Bakewell
Derbyshire
DE45 1GS
Anglia
01629-814-888

Mountain Rose Herbs
www.mountainroseherbs.com
P.O. Box 50220
Eugene, Oregon 97405
800-879-3337

Organic Universe, Inc.
www.organicuniverse.com
P.O. Box 4018
Wantagh, New York 11793
516-221-1600
info@organicuniverse.com

Purely Shea
www.purelyshea.com
6260 East Riverside Bld., #196
Loves Park, Illinois 61111
Sup877-ORG-SHEA

Super Natural Mom
www.supernaturalmom.com

****Terressentials***
www.terressentials.com
2650 Old National Pike
Middletown, Maryland
21769-8817
301-371-7333

****Tom's of Maine***
www.tomsofmaine.com
Tom's of Maine
Departamentul pentru relaţii
cu consumatorii
302 Lafayette Center
Kennebunk, Maine 04043
800-367-8667
207-985-2944

Produse naturale de curăţenie

Citrus Magic
www.citrusmagic.com

Drugstore.com
365 South Main Street
www.drugstore.comNewtown,
Connecticut 06470
203-364-1484

Ecover Power of Nature
www.ecover.com/us/en
800-449-4925

Natural Cleaning
www.ezinfocenter.com/26700/
showIndex.vstore
Our Green House
www.ourgreenhouse.com
Our Green House
365 South Main Street
Newtown, Connecticut 06470
203-364-1484

Sun and Earth
www.sunandearth.com

* Preferatele mele

Resurse online de alimente organice

www.diamondorganics.com
www.graigfarm.co.uk/website.htm

Filtrele de apă

Majoritatea surselor de apă potabilă, inclusiv sistemul municipal, fântânile, lacurile, râurile și chiar ghețarii, conțin anumite substanțe nocive. Acestea pot fi minerale prezente în mod natural în apă sau substanțe chimice și produse secundare create de om. Deși mulți agenți contaminanți sunt prezenți în cantități reduse, încât să nu cauzeze imediat disconfort, expunerea îndelungată poate provoca afecțiuni grave, inclusiv boli ale ficatului sau cancer. Chiar și substanțele folosite în mod frecvent de municipalitate la tratarea apei potabile, precum clorul sau fluorul, pot avea efecte semnificative asupra organismului uman, în timp. Persoanele cu astm și alergii ar trebui să evite expunerea suplimentară la toxine. Însă unii oameni sunt sensibili chiar la substanțele din compoziția apei sau la agenți caracteristici sursei de proveniență a acesteia, de exemplu la pH sau la sticla de plastic în care este depozitată.

Filtrele de apă reprezintă o metodă simplă și eficientă de îndepărtare a acestor impurități din apă. Există multe tipuri de filtre de apă, fiecare cu avantajele și dezavantajele lui. Cele două tipuri majore folosite în gospodării sunt filtrele de apă cu cărbune și cele cu osmoză inversă.

Rețineți că, indiferent de tipul de filtru ales, eficiența lui depinde de modul în care a fost instalat și întreținut. Toate aceste aparate necesită îngrijire și înlocuirea periodică a mediilor de filtru sau a altor părți, în funcție de tipul folosit.

FILTRELE DE APĂ CU CĂRBUNE

Cărbunele folosit în filtrele de apă este derivat din fulgi de cocos. El absoarbe imediat impuritățile, atunci când apa trece de-a lungul suprafeței sale. Cărbunele poate fi mărunțit în

bucăţele mici sau poate fi alcătuit dintr-un bloc solid, poros, pentru a creşte suprafaţa de contact pentru captarea toxinelor. Filtrele care au la bază cărbune reprezintă aproape 95% din cele folosite în gospodării, deoarece pot fi instalate cu uşurinţă, sunt relativ ieftine şi îndepărtează cu eficienţă multe toxine din mediul înconjurător. Eficienţa filtrului depinde de cărbunele folosit. Conform Agenţiei pentru Protecţia Mediului, filtrele cu cărbune trebuie să aibă capacitatea de a reţine particule de un micron sau mai mari pentru a înlătura cele mai periculoase substanţe contaminante, criptosporidium şi giardia. Filtrele cu cărbune sunt deosebit de eficiente la captarea compuşilor organici volatili (VOC) şi a particulelor mici. Cu toate acestea, nu elimină mineralele nocive din apă.

FILTRELE DE APĂ CU OSMOZĂ INVERSĂ

Procesul osmozei inverse a fost dezvoltat ca metodă de tratare a apei acum peste 40 de ani. El a apărut iniţial ca o tehnică de desalinizare a apei de mare. De îndată ce au fost recunoscute ca metode pentru decontaminarea apei, sistemele bazate pe osmoza inversă au început să fie produse şi comercializate în scopul purificării apei. Aceste sisteme au fost instalate în locuinţe încă de la începutul anilor '70.

Procedura de osmoză inversă are la bază o membrană semipermeabilă prin care trece apa aflată sub presiune. Pe scurt, osmoza inversă este procesul opus osmozei naturale a apei. Osmoza denumeşte tendinţa naturală a apei de a migra de la o soluţie cu salinitate redusă la alta cu o salinitate ridicată, egalizând treptat compoziţia salină a fiecărei soluţii atunci când ele sunt separate printr-o membrană semipermeabilă. În osmoza inversă, apa trece de la o soluţie cu mai multă sare la alta cu o cantitate mai mică, din nou printr-o membrană semipermeabilă. Deoarece moleculele de sare sunt mai mari decât cele de apă, membrana împiedică trecerea particulelor saline. Rezultatul este o cantitate de apă desalinizată într-una din părţile membranei şi o soluţie puternic sărată în cealaltă parte. Pe lângă particulele de sare, prin acest proces se va capta un

număr mare de substanțe care contaminează apa de băut, în funcție de mărimea lor. Cu toate acestea, deși poate îndepărta mai bine mineralele decât filtrele pe bază de cărbune, cele cu osmoză inversă nu sunt la fel de eficiente în eliminarea unor compuși organici volatili, deoarece aceștia sunt de obicei suficient de mici ca să treacă direct prin membrană.

FILTRELE MIXTE

La momentul actual, pe piață sunt disponibile mai multe tipuri de filtre de apă care combină avantajele modelelor descrise mai sus. Multe dintre acestea au trei filtre: unul pentru sedimente, unul de cărbune și al treilea specific osmozei inverse. Această combinație oferă avantajele tuturor și se obține o apă relativ pură, cu un gust bun.

Există și alte metode de purificare a apei, dar cele cu cărbune și osmoză inversă sunt cel mai des întâlnite. În continuare, urmează o scurtă descriere a altor aparate de purificare a apei. Aceste filtre sunt recunoscute pentru comoditatea lor, cu toate că nu funcționează pe același principiu ca filtrele autentice.

FILTRELE DE DISTILARE A APEI

Aparatele de distilare folosesc electricitatea pentru a încălzi apa de la robinet până la punctul de fierbere. Impuritățile rămân în containerul în care are loc fierberea, iar picăturile condensate se scurg într-un vas cu apă pură. Acest tip de sistem necesită multă energie și nu poate produce imediat apă potabilă, deoarece fierberea trebuie finalizată înainte de a avea acces la apă. Recent au apărut câteva rapoarte conform cărora apa distilată nu e bună de băut pe termen lung, întrucât extrage elementele nutritive din corp. Însă ea poate reprezenta o soluție temporară în cazul persoanelor hipersensibile.

FILTRELE DE IONIZARE A APEI

Apa ionizată electric prin trecerea pe deasupra a unor electrozi pozitivi și negativi duce la separarea apei și a mineralelor

conţinute în 70% alcaline şi 30% acide. Apa ionizată alcalină este bună de băut şi are efecte antioxidante benefice asupra organismului, în timp ce apa ionizată negativ nu este potabilă, dar poate ucide multe tipuri de bacterii, inclusiv Escherichia Coli.

FILTRELE DE APĂ CU ULTRAVIOLETE

Aceste filtre de apă folosesc razele ultraviolete pentru a elimina bacteriile din apă. Ele sunt rareori întâlnite în gospodăriile oamenilor. Unele aparate de ionizare a apei sunt dotate cu mici becuri ultraviolete, dar adeseori ele nu au decât un efect redus sau chiar insesizabil. Atunci când funcţionează adecvat, radiaţia ultravioletă distruge foarte eficient bacteriile, dar nu îndepărtează mineralele, particulele sau compuşii organici volatili.

Filtrele de aer

Reducerea expunerii la alergenii din atmosferă poate adesea ajuta la reducerea sensibilităţilor şi a simptomelor de astm. Filtrele de aer (denumite şi filtre de curăţare a aerului) şi alte aparate de purificare a aerului sunt cea mai bună metodă de îndeplinire a acestei sarcini.

Particulele cel mai des întâlnite în atmosferă au mărimi între 0,001 şi 100 de microni. Un micron este de zece mii de ori mai mic decât un centimetru. Ca să vă faceţi o idee asupra dimensiunii lor, un fir de păr de-al dumneavoastră are un diametru cam de 250 de microni. Organismul nu poate elimina decât particule mai mari, de peste 10 microni. Un filtru obişnuit de centrală îndepărtează şi alţi agenţi contaminanţi. Atunci când particulele mai mici sunt prezente sau când cineva este sensibil la un anumit tip de particule, pot apărea probleme. Substanţele minuscule, precum cele din fumul de ţigară ori praful din locuinţă, pot ajunge în plămâni. Aparatele de purificare a aerului nu îndepărtează toţi corpii străini din atmosferă, ci doar o parte.

Există numeroase tipuri de asemenea filtre, fiecare cu avantajele și dezavantajele lui în ceea ce privește costurile, lucrările de întreținere necesare și eficiența.

Alegeți în funcție de buget și de severitatea alergiilor. Pe următoarele două site-uri puteți obține mai multe informații despre filtrele de aer: www.filters-now.com/ld3mspec.php și www.natlallergy. com/Default.asp?bhcd2 =1152769454.

Purificatoarele de aer pot fi împărțite în două mari grupe: cele portabile și cele fixe, instalate în locul unei centrale sau al unui filtru de aer condiționat deja existent.

FILTRELE DE AER PORTABILE

Aparatele portabile de curățare a aerului sunt concepute pentru curățarea unor zone mai restrânse, nu a întregii case. De regulă, ele se folosesc de filtre, de atracția electrică sau de ozon pentru a îndepărta particulele minuscule din atmosferă.

Filtrele unor aparate portabile captează particulele. Cu cât filtrul este mai fin, cu atât mai mici vor fi particulele pe care le poate reține. Filtrele HEPA (de foarte înaltă eficiență) sunt cele mai bune. Ele pot absorbi până la 99% din particule, de mărimi de până la 0,3 microni. Dar moleculele de gaz, printre care se numără radonul și fumul de tutun, sunt extrem de mici și pot trece printr-un filtru HEPA. Un filtru de carbon activ sau cărbune este de regulă adăugat pentru oprirea moleculelor gazoase.

Filtrele cu pliuri (denumite și „media") folosesc materiale asemănătoare celor HEPA, însă ele captează mai puține particule, deoarece nu sunt la fel de bine izolate. Au o eficiență între 40 și 95%, îndepărtând majoritatea prafului din casă.

Purificatoarele electrice au la bază forța de atracție generată electric. Acest tip de aparat folosește precipitația electrostatică, încărcarea electrică sau ionizarea pentru a înlătura particulele atrase de un ventilator de-a lungul unui filtru inițial de spumă. Particulele mai mari sunt reținute la acest nivel. Apoi ele sunt încărcate electric cu ajutorul unui fir conductor de voltaj înalt și captate într-o celulă de precipitare. Un filtru cu cărbune

îndepărtează mirosurile, iar un ultim filtru adună celelalte particule rămase.

Atunci când se foloseşte un filtru iniţial, precipitorul electrostatic poate îndepărta mucegaiul, bacteriile, fumul de ţigară şi o mare parte din praful din locuinţă. Este obligatoriu să fie curăţat regulat.

Un aparat de ionizare negativă utilizează un filtru iniţial din spumă şi unul de carbon. Este unic, pentru că deţine mai multe fire încărcate electric, care creează ioni. Ventilatorul împrăştie aceşti ioni în aer şi captează particulele încărcate (substanţele chimice, bacteriile şi alergenii) folosind o descărcare electrostatică.

Generatorul de ozon este un tip de aparat de curăţare a aerului care foloseşte descărcările electrice de înaltă tensiune pentru transformarea oxigenului în ozon. Concentraţiile ridicate de ozon pot distruge moleculele de gaz şi anumite microorganisme, precum sporii de mucegai. Cu toate acestea, supraexpunerea la ozon poate fi dăunătoare, aşa că acest tip de aparate trebuie folosit doar în subsoluri şi în alte zone nelocuite pentru îndepărtarea mucegaiului sau a mirosurilor neplăcute. Agenţia pentru Protecţia Mediului din Statele Unite nu recomandă utilizarea lor în dormitoare, unde oamenii pot fi expuşi la ozon vreme îndelungată.

Aparatele fixe de curăţat aerul sunt concepute astfel încât să fie plasate fie în canalele sistemului de încălzire sau în interiorul conductelor de aer condiţionat, fie direct în aparatele de aer condiţionat. Pot fi folosite filtre standard, realizate din fibre, de tipul celor întâlnite în majoritatea aparatelor de aer condiţionat. De obicei, acestea au o capacitate foarte limitată de îndepărtare a particulelor mici şi sunt concepute în principal pentru a proteja aparatele de aer condiţionat.

Filtrele cu pliuri (media) sunt mai eficiente decât cele standard realizate din fibre. Recent, membrii Societăţii Americane a Inginerilor din Domeniul Aparatelor de Încălzire, Refrigerare şi de Aer Condiţionat (ASHRAE) împreună cu reprezentanţi ai industriei producătoare de filtre au conceput un sistem

standardizat de scoruri, bazat pe cel european, privind valoarea MERV (de minimă eficiență reportată) în cazul fiecărui tip de filtru. Cu cât scorul MERV este mai ridicat, cu atât eficiența aparatului de filtrare este mai sporită. Acest sistem ușurează evaluarea și compararea filtrelor mecanice și sperăm că va elimina o parte din confuzia privind eficiența generală de captare a particulelor atmosferice, mai ales a celor mai mici de 2 microni.

În continuare, puteți vedea scorurile MERV acordate mai multor filtre de aer:

- Aparatele pe bază de fibră de sticlă înlocuibilă: MERV 1–4
- Filtrele de aer cu pliuri (media), 30% din nota medie acordată de ASHRAE: MERV 10-11
- Filtrele de aer cu pliuri (media), 65% din nota medie acordată de ASHRAE: MERV 13 (65% din nota medie acordată de ASHRAE reprezintă o eficiență de aproximativ 20% asupra particulelor mai mici de 1 micron)
- Filtrele de aer cu pliuri (media), 95% nota medie acordată de ASHRAE: MERV 14

Filtrele HEPA, disponibile în cazul purificatoarelor de aer fixate în interiorul conductelor, depășesc acest grad de eficiență și li se aplică un alt tip de scoruri. Cu toate acestea, filtrele HEPA nu sunt practice în gospodării, din cauza cerințelor privind o mare cădere de presiune. Filtrele cu cărbuni pot fi deosebit de eficiente în protejarea împotriva particulelor și a substanțelor contaminante gazoase, dar și ele necesită o mare cădere de presiune, nefiind practice în cazul unor aparate de aer condiționat standard, dotate cu ventilator.

Filtrele electrostatice pot fi folosite în locul unui filtru standard pentru centrală. Un filtru electrostatic instalat în preajma centralei îndepărtează particulele minuscule din atmosferă. Ele pot fi uneori deosebit de eficiente, în funcție de punctajul obținut. Însă cu cât sunt mai bune, cu atât va fi nevoie să le înlocuiți mai des.

FILTRELE DE AER ELECTRICE

Filtrele de aer electrice folosesc o rețea de fire încărcate electric. Acestea (denumite și plăcuțe, în anumite aparate) atrag particulele împinse înăuntru de ventilatorul de răcire sau încălzire. Nu există nicio membrană în care particulele să poată fi depozitate sau vreun compartiment pentru praf suplimentar care să asigure o filtrare continuă a aerului. De fiecare dată când firele sunt încărcate electric, ele eliberează o parte din particulele atașate de ele. Astfel, pe măsură ce firele ajung să fie acoperite, eficiența aparatului scade. De fapt, acest tip de filtru este singurul care își pierde eficiența pe măsură ce se acumulează tot mai multe particule. Gradul lui de eficiență poate fi la început de MERV 12, dar să scadă la MERV 8 după numai o săptămână. De aceea, filtrele electrice de purificare a aerului trebuie curățate frecvent pentru a-și păstra eficacitatea.

Razele UV

Lămpile cu raze UV (germicide) sau sistemele UV pot fi achiziționate sub forma de sisteme cu „plasmă încinsă" (8.000 de ore de viață) sau „plasmă rece" (36.000 de ore de viață). Ele au o lumină cu o lungime de undă specifică de 253 de nanometri și produc raze ultraviolete C. Acestea au capacitatea de a elimina mucegaiurile sau bacteriile. Ultravioletele C pot distruge ADN-ul corpilor străini din atmosferă, împiedicându-i să se multiplice. UVC nu au niciun efect asupra particulelor solide și *nu* înlătură absolut nimic din atmosferă. Razele UVC sunt de regulă plasate în fluxul de aer din aerul condiționat, deși viteza cu care aerul se mișcă poate minimaliza eficiența luminii ultraviolete. Aceste radiații pot fi extrem de folositoare atunci când sunt plasate în zona spiralelor de răcire sau a tăvițelor de scurgere dintr-un aparat de aer condiționat, întrucât lumina poate iradia permanent aceste arii umede, minimizând creșterea mucegaiului și bacteriilor. Razele UV reprezintă un echipament

auxiliar și ar trebui folosite întotdeauna în conjuncție cu un filtru sau un sistem de purificare a aerului.

Resurse BioSET

REGIMURI DE DETOXIFICARE

Vă rugăm să citiți chestionarul privind detoxificarea din cartea *The Food Allergy Cure* (*Diete împotriva alergiilor* — în curs de apariție la Curtea Veche Publishing) scrisă de Ellen W. Cutler, medic specialist în domeniul chiroterapiei.

Pentru a comanda produse pe bază de enzime și remedii pentru detoxifiere:

- Puteți comanda suplimente enzimatice vegetariene și remedii homeopate pentru detoxificare de calitate excelentă, recipiente goale din sticlă, precum și CD-uri și filme la numărul de telefon (877) 927–0741 sau de pe site-ul www.bioset.net.

- Caseta video *Creating Wellness* vă oferă o demonstrație clară, pas cu pas, a procedeului BioSET descris în capitolul 10, privind desensibilizarea alergiilor alimentare la domiciliu.
- Trusa de alergeni alimentari BioSET vă oferă 24 de recipiente conținând peste 200 de compuși alergeni comuni. Avem disponibile, de asemenea, eprubete goale, pentru a vă trata propriile sensibilități alimentare la alergenii care nu sunt incluși în trusă.
- Remedii din plante pentru drenaj, detoxificare, sporirea energiei și susținerea funcționării diferitelor organe, printre care Drainage, Detox, Recharge, Bladder Cleanse, Blood Cleanse, Colon Cleanse, Kidney Cleanse, Liver Cleanse, Lymph Cleanse, Skin Cleanse, Small Intestine Cleanse și Spleen Cleanse.

- Suplimente enzimatice pentru ajutarea funcţiei digestive şi a echilibrării organismului.

Întâlniri adresate consumatorilor şi seminare pentru profesionişti:

Institutul BioSET oferă informaţii atât publicului larg, cât şi profesioniştilor din domeniul sanitar, precum şi trimiteri către practicienii pregătiţi în această metodă, pe lângă alte cercuri şi seminare. Site-ul BioSET oferă şi o listă completă, actualizată, cu toţi practicienii certificaţi BioSET de pe întreg globul.

Institutul BioSET

www.bioset.net
Blithedale Avenue, nr. 116E
Mill Valley, California 94941
Telefon: (877) 927-0741 sau (415) 384-0200
Fax: (415) 384-0199

Anexa C

CERCETĂRI RECENTE PRIVIND ASTMUL ȘI BOLILE RESPIRATORII

Următoarele cercetări pot fi de interes suferinzilor de astm.

Astmul și alimentația

Au fost realizate multe cercetări care asociază regimul alimentar al unei persoane cu simptomele astmatice manifestate.

ADULȚII CARE URMEAZĂ O DIETĂ SPECIALĂ

Dr. Gus Borok, din Africa de Sud, a decis să conducă un experiment legat de astm în practica sa medicală. El a recrutat mai mulți pacienți cu astm prin intermediul mass-media, al emisiunilor radio, reclamelor din presă și al unor afișe tipărite. Profesorul J. M. Loots, anterior membru al Centrului de Cercetări în Domeniul Sportiv din cadrul Universității din Pretoria, le-a făcut voluntarilor niște analize inițiale ale funcției pulmonare; dacă pacienții îndeplineau condițiile pentru a fi considerați astmatici, el îi împărțea la întâmplare în grupuri de control sau

grupuri care urmau un regim alimentar special. Dintre cei 102 astmatici recrutați în scopul acestui experiment, jumătate au început o dietă specială, iar cealaltă jumătate au rămas sub supravegherea medicului curant, fără să adopte vreo schimbare a stilului de viață.

Profesorul Loots a repetat testele privitoare la funcția pulmonară săptămânal, în cadrul ambelor grupuri, timp de șase săptămâni. Funcția pulmonară a persoanelor care urmau regimul special a sporit cu 21%, în timp ce în rândul grupului de control s-a remarcat o îmbunătățire de numai 1,8%. După șase săptămâni, 27 de membri din grupul de control au decis să urmeze și ei dieta, după care funcția lor pulmonară a crescut cu încă 20%. Rezultatele au demonstrat că 70% din atacurile de astm erau datorate numai intoleranțelor alimentare, 20% erau provocate de combinația dintre un aliment și un factor inhalat, iar numai 10% se datorau inhalării unui agent alergen.

După ce au urmat dieta specială timp de câteva săptămâni, dintre cei 78 de pacienți care foloseau diferite medicamente bronhodilatatoare, numai 17% mai aveau nevoie să apeleze la medicație, atunci când mâncau din greșeală alimente procesate care conțineau un declanșator al astmului. În mod similar, dintre cei 67 de pacienți care foloseau corticosteroizi orali sau inhalanți, numai opt mai aveau nevoie de acest tip de terapie după ce evitaseră toate alimentele interzise de regimul alimentar.

Niciunul dintre acești pacienți nu a fost instruit să întrerupă forma de terapie utilizată anterior. Cu toate acestea, unii dintre ei au descoperit că nu mai simțeau nevoia să ia medicamente după ce și-au schimbat alimentația. Unul dintre pacienți nu mai avea nevie să facă injecția lunară cu cortizon. Opt din zece bolnavi care foloseau terapia cu inhalații prin nebulizator au renunțat la acest tratament. Toți pacienții care utilizau fenoterol, ipratropium bromide și fenoterol/ipratropium nu au mai avut nevoie de ele, cu două excepții care folosiseră aceste medicamente în caz de urgență.

Fumatul a avut un rol minor în acest studiu. Dintre cei 102 astmatici, mai mult de jumătate (69 de indivizi) nu fumaseră

niciodată, 21 renunțaseră la fumat și doar 12 continuau să fumeze. În cazul a opt pacienți, fumatul pasiv cauza wheezing.

Alimentele declanșatoare ale astmului implicate în acest studiu (care trebuiau evitate de participanți) erau următoarele:

- Fructe: merele, perele, bananele, citricele și pepenii
- Legume: avocado, cartofii, roșiile și ceapa
- Condimente: au reprezentat declanșatori în numai trei cazuri
- Semințe: nucile, migdalele și nucile cashew; declanșatori în numai cinci cazuri
- Proteine: produsele din lapte; laptele a reprezentat cel mai comun declanșator, urmat de brânză, iaurt și feta
- Proteine: carnea de vită a fost declanșator mai des decât orice alt tip de carne de animal sau pasăre
- Cereale: grâul (inclusiv torturile și prăjiturile făcute cu făină de grâu), pâinea și pastele au reprezentat principalii declanșatori; apoi a urmat mălaiul (de porumb), urmat de orez și ovăz
- Alimente procesate: declanșatoare numai în 14 situații
- Băuturi: au jucat rolul cel mai nesemnificativ; vinul a fost principala substanță vinovată, urmat de bere, sucuri de fructe, cafea, ceai și, într-un singur caz, suc de roșii[1]

COPIII CARE URMEAZĂ O DIETĂ PRIN ELIMINARE SAU ROTAȚIE

Un medic pediatru pneumolog a împărțit 60 de copii cu vârste cuprinse între șase luni și 12 ani într-un grup cu o dietă specială și un grup de control. Cei 30 de copii din grupul de control au urmat terapia medicamentoasă pentru astm, iar ceilalți 30 de subiecți au început o dietă prin eliminare și rotație. El a evaluat severitatea astmului în rândul celor două grupuri înainte și după perioada de testare de șase săptămâni. În acest timp, alimentația grupului cu un regim alimentar special a fost atent monitorizată.

---

[1] Gus Borok, „Improving Health: The Role of Foods in Asthma: *The South African Journal of Natural Medicine* 22: 355–362. http://www.naturalmedicine.co.za/sajnm_ main/article.php?story=20060608105819137.

În grupul din urmă, 24 din cei 30 de copii au experimentat o ușurare a simptomelor de astm, fără să fie nevoie de terapie. Dintre ceilalți cinci, patru au urmat un tratament redus, având nevoie doar de 50 mcg de cortizon inhalat zilnic în loc de doza zilnică pe care o luau anterior, de 250 mcg de două ori pe zi. Un singur pacient nu a dat semne de ameliorare a bolii. Toți cei 30 de copii din grupul de control au continuat să aibă nevoie de terapie pentru a-și menține astmul sub control.

După șase săptămâni, copiii din grupul cu dieta specială care nu cunoscuseră îmbunătățiri semnificative au fost testați față de factorii de mediu despre care se știe că provoacă astmul. S-a descoperit că cinci dintre copii erau sensibili și la factori inhalați, precum și la mâncăruri.

Alimentele declanșatoare de astm implicate în acest experiment (care au fost evitate de participanți) au fost:

- Proteine: laptele și produsele din lapte (în 17 cazuri) și carnea de vită (trei cazuri) au fost principalii factori iritanți, urmate de carnea de pui și de ouă (câte un caz pentru fiecare)
- Fructe și legume (nouă cazuri în total): familia dovleceilor (două) și merele, bananele, papaya, cartofii, roșiile, fasolea și soia (câte un caz pentru fiecare)
- Cereale: pâinea și grâul (nouă) și mălaiul (unul)
- Alimente procesate (11 cazuri în total): ciocolata (trei), chipsurile de cartofi (două) și sucul de fructe Liqui Fruit, înghețata, crispurile de roșii, slush puppies*, precum și pui și hamburgeri gata preparați (câte un caz pentru fiecare); toate aceste alimente procesate conțin fie lapte, grâu, fructe sau un tip de proteine care se numărau printre alimentele declanșatoare
- Conservanți: astmul unui singur copil a fost provocat de alimente ce conțineau conservanți

Studii de confirmare realizate după unul și doi ani mai târziu au indicat că, pe lângă cei patru copii cu o terapie redusă,

---

* Slush puppies — băuturi din fructe și gheață sfărâmată (n. *tr.*)

patru alți copii care inițial reacționaseră negativ la anumite alimente aveau nevoie de terapie numai atunci când le consumau.[2]

BEBELUȘII ALĂPTAȚI LA PIEPT ALE CĂROR MAME URMEAZĂ O DIETĂ PRIN ELIMINARE SAU ROTAȚIE

Mamele a 12 nou-născuți alăptați la piept au inițiat o dietă prin eliminare și rotație. (Este un lucru de mare importanță; am descoperit că, atunci când mamele evită alimentele la care sunt sensibile, copiii lor au mai puține simptome de ordin respirator.) Scopul acestui experiment era de a identifica dacă vreo mâncare din dieta mamelor sau vreun factor de mediu erau responsabili de declanșarea simptomelor de astm (precum prezența mucusului la nivelul pieptului, tusea și/sau retractarea coastelor) la bebelușii lor. Din păcate, nu s-a realizat niciun fel studiu de control în paralel.

Unsprezece din cei doisprezece bebeluși nu au mai avut simptome în perioada în care mamele lor au evitat alimentele prezentate în lista următoare. Numai unul singur nu a dat semne de ameliorare a bolii.

Alimentele declanșatoare de astm implicate în acest experiment (care au fost evitate de participante) au fost:

- Proteine: laptele de vacă (șase cazuri)
- Cereale: grâul (două)
- Ciocolată, vin, citrice (câte un caz pentru fiecare)
- Diverse: pe lângă laptele de vacă, simptomele unui bebeluș au fost influențate de un inhalant (parfumul mamei)[3]

ULEIUL DE PEȘTE

Practicienii BioSET recomandă uleiul de pește în multe afecțiuni ale sistemului imunitar, inclusiv în cazul astmului, iar cercetările susțin această propunere.

---

[2] *Ibid.*

[3] *Ibid.*

Uleiul de pește și astmul indus de exercițiile fizice

Noi cercetări au demonstrat că prin introducerea unor suplimente cu ulei de pește în dieta bolnavilor al căror astm e declanșat de activitatea fizică se poate evita constricția căilor aeriene. Un studiu desfășurat de dr. Timothy D. Mickleborough de la Universitatea Indiana din Bloomington a demonstrat că suplimentele cu ulei de pește pot îmbunătăți funcția pulmonară la atleții de elită (care au făcut sport o perioadă lungă de timp și cu performanțe deosebite) suferinzi de astm. Rezultatele au indicat că agentul activ care determina efectele pozitive erau proprietățile antiinflamatoare ale uleiului de pește.

Studiul a evaluat funcția pulmonară a atleților înainte și după ce făceau mișcare, împreună cu markerii inflamatori din spută în urma unui atac de astm indus de efortul fizic. Timp de trei săptămâni, unui grup de atleți i s-a acordat o dietă normală și un supliment de capsule cu ulei de pește. Grupului de control i s-a oferit un placebo. Apoi, după un interval de două săptămâni, timp în care nu li s-a mai administrat niciun supliment, participanții au schimbat grupul din care făceau parte.

În perioada în care urmau o dietă normală și luau un placebo, indivizii din ambele grupuri au suferit de astm în timpul exercițiilor. Cu toate acestea, atunci când făceau parte din grupul cu ulei de pește, ei au remarcat o scădere considerabilă a simptomelor de astm. De fapt, reacțiile lor respiratorii nici măcar nu ar fi putut fi considerate clinic ca fiind provocate de astm. Suplimentele cu ulei de pește au provocat, de asemenea, o scădere semnificativă a markerilor inflamatori din spută. Participanții au primit 20 de capsule de ulei de pește pe zi.[4]

Uleiul de pește și astmul la copii

Între 1994–1995, cercetătorii de la Departamentul de Pediatrie al Spitalului Național Higashi Saitama din Japonia au condus un experiment privind reacția copiilor astmatici la consumul

---

[4] Anthony J. Brown, „Fish Oil Can Prevent Airway Constriction Asthma", *Reuters Health* (9 ianuarie 2006).

uleiului de pește. De-a lungul unei perioade de zece luni, pacienții din acest studiu au primit cu toții aceleași alimente și au fost expuși la același tip de alergeni inhalați. Cercetătorii au descoperit că suplimentarea cu ulei de pește, bogat în acizi grași omega-3 și acizii grași polinesaturați EPA și DHA, scădea incidența astmului la copii.

Dintre ingredientele active din capsulele cu ulei de pește, acizii grași omega-3 reduc producerea mediatorilor imunitari de către celulele inflamatoare, iar despre EPA se știe că inhibă formarea leucotrienelor din acizii arahidonici sau a mediatorilor imuni (reducând, astfel, inflamația). Aceste date sugerează, prin urmare, că suplimentarea cu ulei de pește timp de zece luni poate ameliora inflamația de la nivelul căilor aeriene.[5]

O NOUĂ DIETĂ PENTRU ASTMATICI

Oamenii de știință susțin că au descoperit o nouă dietă care nu doar susține pierderea în greutate, dar le poate fi de ajutor și persoanelor cu astm. Dr. James Johnson, care este coautorul acestui raport, împreună cu colegii săi de la Universitățile Stanford și New Orleans, susține că dieta consistă dintr-o alimentație normală în cursul unei zile, urmată de o reducere a consumului alimentar între 20 și 50% în ziua următoare.

Dr. Johnson a pierdut 17 kilograme în timpul primelor 11 săptămâni de dietă. În timpul primelor două săptămâni, a remarcat și o îmbunătățire a unor probleme de sănătate, inclusiv a astmului de care suferea. Au existat anumite speculații științifice conform cărora acest regim alimentar ar putea avea un impact pozitiv și asupra persoanelor care suferă de rezistență la insulină, artrită reumatoidă și scleroză multiplă.[6]

---

[5] T. Nagukura și alții, „Dietary Supplementation with Fish Oil Rich in Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids in Children with Bronchial Asthma", *Eur Respire J* 16 (2000): 861–865; M. Okamoto și alții, „Immunology Effects of Perilla Seed Oil Supplementation on Leukotriene Generation by Leucocytes in Patients with Asthma Associated with Lipometabolism", *Int Arch Allergy Immunology* 122, nr. 2 (iunie 2000): 137–42.

[6] Roger Dobson, „Doctors Devise New Diet that Can Help Asthma and Arthritis", *The Independent on Sunday* (18 iunie 2006).

Vitamina C și astmul

Un studiu recent realizat de Consiliul pentru Cercetări Medicale de la Cambridge și publicat în jurnalul științific *Thorax* arată că o deficiență de vitamina C și de mangan poate contribui la apariția astmului la vârstă adultă. Deficiența vitaminei C pare să fie asociată în primul rând cu o dietă aproape lipsită de fructe.

Acest studiu indică faptul că un consum moderat de vitamina C, echivalent cu o jumătate de portocală sau mai puțin zilnic, diminua riscul instalării astmului cu 12%, iar un consum mai ridicat, echivalent cu mai mult de o jumătate de portocală sau un sfert de grepfrut pe zi, scădea riscul cu 41%.[7]

Astmul și antioxidanții

Lisa Wood, o membră a Departamentului de Cercetare de la Unitatea privind Medicamentele Respiratorii și Somniferele din cadrul Institutului de Cercetare Medicală Hunter, asociat Universității Newcastle din New South Wales, a condus un studiu asupra efectelor regimurilor alimentare cu cantități reduse de antioxidanți. Acești cercetători australieni au confirmat că dietele deficitare în substanțe antioxidante, mai ales cele lipsite de extractul din roșii, licopenul, pot agrava atacurile astmatice.

Într-un studiu aplicat asupra 14 suferinzi de astm (apoi extins la 24), subiecții au fost monitorizați în momentul în care urmau o dietă cu puțini antioxidanți. Aproape trei sferturi din voluntari au avut niveluri reduse de antioxidanți în sânge datorită acestei diete. După zece zile, simptomele astmatice ale celor cu niveluri reduse de licopen se înrăutățiseră.[8]

---

[7] B. D. Patel și alții, „Dietary Antioxidants and Asthma in Adults", *Thorax* 61 (2006): 388–393.

[8] „Diet Low in Antioxidants Tied to Worsened Asthma Attacks", *Health* (7 iunie 2006). http://www.macleans.ca/topstories/health/article.jsp?content=20060601_122442_4932#.

Celulele imunitare la astmatici

În ediția din martie 2006 a *New England Journal of Medicine* s-a raportat că celulele sistemului imunitar care provoacă astmul e posibil să fie celulele T, supranumite „ucigașe native" (NK). Dr. Dale Umetsu, profesor în pediatrie de la Facultatea de Medicină Harvard și de la Spitalul pentru Copii din Boston, împreună cu Jonathan Field, profesor vizitator la Universitatea Stanford din California, au fost cei care au condus acest studiu. Ei au concluzionat: „Majoritatea celulelor T prezente în organismul astmaticilor nu sunt ceea ce credeam că sunt."

Celulele T ucigașe native au fost doar recent descoperite datorită faptului că tehnologia folosită în acest tip de cercetare este foarte nouă, explică dr. Umetsu. Celulele T, parte a sistemului imunitar, ajută la lupta împotriva invadatorilor străini precum bacteriile și virușii. În cazul astmului, celulele imunitare acționează puțin cam haotic și nu mai funcționează cum ar trebui, provocând o reacție inflamatorie.

Studii asupra celulelor T au fost realizate prin intermediul unor eșantioane prelevate de la 14 bolnavi de astm, ele fiind comparate cu celule de la șase persoane de control, fără probleme de sănătate, și ale altor cinci eșantioane, de la persoane cu o altă boală inflamatorie a plămânilor denumită sarcoidoză, afecțiune fără vreo legătură cu astmul.

În jur de 60% din celulele T de la grupul cu astm nu erau, așa cum era de așteptat, celulele T obișnuite, după cum se credea anterior. În schimb, ele erau celule T ucigașe native. Nici grupul de control alcătuit din persoane sănătoase, nici cel format din pacienții cu sarcoidoză nu aveau acest tip de celule prezente în corp.

Conform cunoștințelor actuale ale cercetătorilor, niciuna dintre terapiile actuale împotriva astmului nu se adresează celulelor T ucigașe native. Dr. Umetsu a declarat că cercetătorii trebuie să afle mai multe legat de felul în care acționează aceste celule și ce anume le determină să ajungă la nivelul plămânilor. Celulele T ucigașe native reprezintă un tip foarte

diferit de celule imunitare şi apar ca reacţie la substanţe diferite de cele la care acţionează celulele T.[9]

Riscul de astm la copiii care cresc la sau în apropierea fermelor de animale

Un studiu realizat în cadrul Universităţii din Iowa a descoperit că fermele de animale de mare întindere localizate în preajma şcolilor pot reprezenta un risc privitor la apariţia astmului la copii. Operaţiile de hrănire concentrată a animalelor par să elibereze în mediul înconjurător substanţe inflamatorii care pot afecta nu doar sănătatea celor care muncesc la fermele respective, ci şi calitatea aerului din comunităţile învecinate. Studiile au demonstrat că se înregistrează o creştere a cazurilor de astm la copiii care trăiesc în aceste zone rurale.

Cercetătorii au adunat informaţii de la părinţii copiilor, de la vârsta grădiniţei până la clasa a cincea, înscrişi la două şcoli primare din Iowa. Una dintre aceste şcoli era localizată la o distanţă de mai puţin de un kilometru de o fermă concentrată de animale, iar cealaltă se afla la peste şase kilometri distanţă.

Studiul, apărut în publicaţia *Chest*, a descoperit că prevalenţa astmului diagnosticat de medic era de 24,6% la şcoala din apropierea fermei, în comparaţie cu 11,7% la şcoala de control.[10]

---

[9] Omid Akbari şi alţii, „CD4+ Invariant T-Cell—Receptor+ Natural Killer T Cells in Bronchial Asthma", *New England Journal of Medicine* 354, nr. 11: 1117-1129, preluat de Serena Gordon, „Immune System Cells May Be Cause of Asthma", *HealthDay News* (March 15, 2006). http://wwwthealthfinder.gov/news/newsstory. asp?docID=531583.

[10] Sigurdur T. Sigurdarson şi Joel N. Kline, „School Proximity to Concentrated Animal Feeding Operations and Prevalence of Asthma in Students", *Chest* 129 (iunie 2006): 1486–1491, preluat în „Concentrated Animal Feeding Operations Near Schools May Pose Asthma Risk", *Medical News Today* împreună cu departamentul Relaţii privind Cercetarea din Domeniul Sănătăţii al Universităţii din Iowa (23 iunie 2006).

Astmul și locul de muncă

Aproape unul din zece australieni care dezvoltă astmul la vârsta adultă dau vina pe mediul de la locul de muncă. Noi statistici publicate în Australia arată că persoanele care lucrează în saloanele de coafură, care folosesc vopsea-spray și care au alte tipuri de ocupații unde este necesară folosirea diverselor substanțe chimice au riscuri mai mari de a se îmbolnăvi de astm decât media.

Acest studiu a fost condus de către Institutul de Medicină Woolcock din Sydney asupra a 3 300 de indivizi cu vârste cuprinse între 15 și 49 de ani care au completat și au trimis prin poștă un chestionar.

Studiul s-a concentrat asupra descoperirii unei legături între astm și expunerea la condițiile specifice unui număr larg de ocupații despre care se știa că reprezintă un risc sporit de îmbolnăvire. Ei au descoperit că 9,5% din astmaticii a căror afecțiune s-a declanșat la vârsta adultă au început să sufere de această boală după ce au lucrat într-un mediu „cu risc ridicat". Dr. Guy Marks, șeful Departamentului de Epidemiologie de la Institutul Woolcock, a afirmat că ocupațiile variau de la reparația de automobile la producerea de aparate electronice, de la munca la fermă la cea în brutării, saloane de coafură, în industria farmaceutică, curățătorii chimice sau tipografii, dar același lucru era valabil și la persoanele care lucrau cu animale de laborator. Chiar și asistenții sociali sunt supuși unui risc crescut, deoarece ei poartă regulat mănuși din latex, despre care se știe că provoacă reacții alergice. Marks a declarat că angajatorii sunt obligați să facă tot posibilul pentru a menține cât mai mult posibil sub control expunerea la această substanță iritantă.[11]

---

[11] Anthony Johnson și alții, „Occupational Asthma in New South Wales (NSW): A Population-Based Study", *Occupational Medicine* 56, nr. 4 (2006): 258-262, preluat în „1 in 10 adults develop asthma at their workplace", AZoMED.com.

Parfumuri și substanțe chimice interzise în Canada

Politicienii din orașul Ottawa din Canada iau serios în considerare posibilitatea de a concepe un proiect prin care oamenii să fie convinși să nu mai folosească parfum, săpunuri, produse de curățat și deodorante plăcut mirositoare — posibil chiar să le interzică în spațiile publice. Persoanele care au propus acest program cred că din ce în ce mai mulți oameni au devenit sensibili la substanțele chimice din parfumuri, iar despre multe dintre ele se știe că pot declanșa atacuri astmatice. Interdicția ar avea efect în cazul tuturor clădirilor deschise publicului, în transportul public de persoane, cât și în centrele sportive și în cele comunitare. Ei se gândesc serios și la posibilitatea de a extinde această interdicție la baruri, restaurante, mall-uri și la locul de muncă. Politicienii vor să lanseze o campanie care să încurajeze renunțarea la produsele de curățenie parfumate în favoarea unora fără miros în cadrul spațiilor publice.

Acest program are la bază un efort de promovare a unei stări de sănătate bune, de reducere a duratei îmbolnăvirilor și de obținere a unui mediu de lucru sănătos. Desigur, se așteaptă să apară reacții puternice de opoziție din partea celor din industria producătoare de parfumuri și de la oamenii care vor să folosească parfumuri și produse odorizante. Dacă Ottawa ar promulga o lege privitoare la parfumuri, ar fi primul oraș din Canada care ar iniția o asemenea acțiune. Alte campanii publice îndreptate împotriva parfumurilor se desfășoară în Nova Scoția și în orașul Halifax.[12]

Tipuri de tratament: exercițiile pulmonare

Niște oameni de știință australieni au raportat că, în unele cazuri, exercițiile pulmonare pot ajuta persoanele cu forma

[12] Jake Rupert, „City of Ottawa May Regulate Use of Perfume," *CanWest News Service* (30 mai 2006).

ușoară de astm să reducă din medicamentele necesare pentru a-și mențină afecțiunea sub control. Într-un studiu în care au fost implicați 57 de adulți, cercetătorii au descoperit că nevoia apelării la un inhalator a scăzut cu peste 80% în urma exersării plămânilor cu ajutorul unei tehnici specifice. În jur de jumătate din persoanele din grup au folosit o tehnică ce presupunea o respirație superficială pe nas, urmată de expirări lente. Cealaltă jumătate au apelat la un procedeu bazat pe exerciții ale părții superioare ale corpului, alternate cu exerciții de relaxare. Ambele grupuri au fost instruite să încerce să pună în aplicare exercițiile înainte de a-și lua medicamentele.

Autorii studiului au afirmat: „Îmbunătățirea stării de sănătate remarcată în ambele grupuri, în ciuda naturii diferite a exercițiilor de respirație puse în practică, ne indică faptul că schimbările observate pot fi atribuite mai degrabă unuia sau mai multora elemente comune ale *procesului* — precum indicația de a folosi exercițiile pentru ușurarea simptomelor înainte de a apela la medicamente — în loc să se datoreze tehnicilor în sine."[13]

Medicamentele pentru astm și cataracta

Anumite studii au indicat că e posibil ca medicamentele pentru astm să joace un rol în apariția cataractei la vârsta a treia. Cercetătorii de la Centrul pentru Sănătate al Universității McGill din Montreal, Canada, și epidemiologul Sammy Suissa susțin că bătrânii care folosesc regulat inhalatoare cu medicamente bazate pe cortizon ar trebui să apeleze la alte forme de tratament. Altfel, s-ar putea ca ei să riște să dezvolte o formă severă de cataractă.

Echipa lui Sammy Suissa a studiat date referitoare la starea sănătății din zona de provincie în cazul a 100 000 de pacienți

[13] C. A. Slader și alții, „Double Blind Randomised Controlled Trial of Two Different Breathing Techniques in the Management of Asthma," *Thorax* 61 (2006): 651–656.

cu vârsta medie de 78 de ani, de-a lungul unei perioade de 14 ani. În cazul pacienților care au folosit în tratarea astmului un medicament inhalat bazat pe cortizon vreme de cel puțin patru ani, cercetătorii au remarcat o creștere de 24% a numărului de persoane care au dezvoltat cataractă. Riscul era crescut chiar dacă se folosea doar jumătate din doza uzuală a medicamentului. Suissa sugerează că ar fi mai bine să se utilizeze medicamente alternative, de exemplu bronhodilatatori care acționează asupra tuburilor bronhice.[14]

Medicamente alternative pentru astm

Studii multiple, realizate cu ajutorul unor reviste de specialitate în cazul cărora articolele se publică numai cu acordul unui comitet format de experți din domeniu, au stabilit și au validat proprietățile de protecție împotriva astmului ale unor metaboliți precum magneziul, piridoxina (vitamina B6) și cobalamina (vitamina B12), precum și ale plantelor *Coleus forskholi* și *Ginkgo biloba*.

Piridoxina, sau vitamina B6, este o coenzimă cu rol esențial în reacțiile biochimice ale organismului. Atât piridoxina, cât și magneziul mediază procesele metabolice precum producția de adenozin trifosfat (ATP) și de adenozin monofosfat ciclic (cAMP). S-a demonstrat că ATP și cAMP ajută la relaxarea țesutului muscular neted de la nivelul bronhiolelor, ducând la o mărire a circumferinței căilor aeriene. Vitamina B6 joacă și ea un rol fundamental în utilizarea diferiților aminoacizi precum L-triptofanul și L-tirozina fiind, astfel, coenzima cheie în sintetizarea unor neurotransmițători de genul serotoninei, adrenalinei și norepinefrinei.

---

[14] P. Ernst și alții, „Low-Dose Inhaled and Nasal Corticosteroid Use and the Risk of Cataracts," *European Respiratory Journal* 27 (2006): 1168–1174, preluat în „MUHC Researchers Link Asthma Drugs And Cataracts In Seniors," *Respiratory/Asthma News* (4 iunie 2006), www.medicalnewstoday.com/medicalnews.php?newsid=44500.

S-a dovedit că multe medicamente pot cauza o deficiență de piridoxină, ceea ce ar putea exacerba simptomele astmatice. Printre acești agenți farmaceutici se numără teofilina (un metilxantin oral), albuterolul (un agonist beta-adrenergic) și prednisonul (o formă steroidală de cortizon administrată oral).

În mai multe articole privind nutriția, s-a arătat că suplimentarea cu cobalamină (vitamina B12) ameliorează simptomele astmului în general, reducând severitatea și frecvența atacurilor. Jonathan V. Wright, doctor în medicină, din Kent, Washington, crede că terapia cu vitamina B12 este deosebit de eficientă în cazul astmului la copii, întrucât ea produce un complex sulfit-cobalamină care poate bloca efectul alergic al sulfiților.[15]

Copacul de ginkgo a fost plantat de-a lungul Statelor Unite mai ales ca arbust decorativ, făcând adesea parte din peisajul urban, pe marginea străzilor. Un singur copac poate cu ușurință atinge vârsta de 1000 de ani, în vreme ce specia este deosebit de rezistentă la insecte, boli și poluare. Utilizarea tradițională a extractului de ginkgo în China a fost întotdeauna legată de funcția pulmonară, circulație, longevitate și/sau îmbunătățirea performanțelor mentale.

La momentul actual, *Ginkgo biloba* reprezintă medicamentul fitoterapeutic (făcut din plante) cel mai des prescris în întreaga lume, beneficiind de peste 200 de studii publicate și extracte care validează eficiența plantei. Se consideră că poate ajuta din punct de vedere clinic la corectarea insuficienței vasculare cerebrale, a bolii Reynaud (implicând o circulație proastă) și a astmului. Toate aceste boli au anumite componente comune: nevoia fiziologică de a spori circulația periferică și reducerea plăcilor și a cheagurilor.

Compușii activi biologici din ginkgo se întâlnesc mai ales în frunze și sunt denumiți ginkgo-flavoneglicosizi și terpenoizi. S-a demonstrat că terpenoizii sporesc microcirculația și reduc reacțiile inflamatoare.

---

[15] Mitchell Chavez, „Research Perspectives in Asthma: A Rationale for the Therapeutic Application of Magnesium, Pyridoxine, Coleus forskholii and Ginkgo biloba in the Treatment of Adult and Pediatric Asthma," *The Internist* 5, nr. 3 (septembrie 1998): 14–16.

GLOSAR

Acarieni. Creaturi microscopice asemănătoare unor insecte şi înrudite cu păianjenii. Ei trăiesc în pături, perne, mochete, mobilier tapiţat şi draperii. Produşii lor de excreţie reprezintă principalele componente ale prafului, care le provoacă multe neplăceri astmaticilor.

Acut. Evoluţie rapidă a unei boli. Termenul de acut se referă, de asemenea, la o boală cu o durată limitată, care progresează rapid şi trebuie tratată de urgenţă.

Adrenalină. Sinonimă cu epinefrina, denumeşte o substanţă produsă de medula (partea interioară) a glandelor suprarenale. Înteţeşte bătăile inimii, sporeşte forţa ei de contracţie, deschide bronhiolele din plămâni şi are nenumărate alte efecte.

Alergen. Orice substanţă de ordin fizic, nutriţional sau emoţional care provoacă o reacţie alergică la un individ. Un alergen este un antigen care, de regulă, declanşează o reacţie a anticorpilor de tip IgE (imunoglobulina E).

Alergeni de contact. Orice substanţă care, atunci când intră în contact fizic cu pielea, provoacă o reacţie alergică. Printre acestea se numără substanţele chimice, textilele, plantele şi vopselele.

Alergie. Reacție nepotrivită sau exagerată a sistemului imunitar la substanțe care nu provoacă simptome la majoritatea oamenilor.

Anafilaxie. Cunoscută și ca șoc anafilactic, presupune o reacție alergică severă, care pune viața în pericol. Reacția, care este deosebit de rară, poate fi declanșată de un medicament, mușcătura unei insecte sau, mai rar, de ingerarea anumitor alimente la care persoana în cauză este alergică.

Antigen. O substanță care poate declanșa o reacție imunitară, ducând la producerea de anticorpi, ca parte a mecanismului de apărare a organismului împotriva alergiilor, infecțiilor și bolilor.

Antihistaminic. Un medicament care blochează efectele histaminei, o substanță chimică eliberată în lichidele corpului pe parcursul unei reacții alergice.

Antioxidanți. Substanțe care distrug radicalii liberi, îndepărtându-i din țesuturi, întărind astfel sistemul imunitar și ajutând la construcția țesuturilor și la regenerarea corpului.

Aparat de măsurare a vârfului de debit. Un instrument ieftin și care le poate fi de mare ajutor astmaticilor. Măsoară viteza maximă cu care aerul este expulzat din plămâni, ajutând la monitorizarea unor probleme astmatice care se agravează. Este deosebit de folositor în cazul copiilor mici care încă nu sunt capabili să recunoască simptomele de astm.

Aparat de ventilație. Un aparat care susține schimbul de oxigen și dioxid de carbon la un pacient (câteodată supranumit și respirație artificială).

Astm intrinsec. Astm care nu are nicio cauză exterioară aparentă.

Astm. Boală cronică inflamatorie a plămânilor, caracterizată prin probleme de respirație recurente. Astmul este deseori provocat de alergeni, deși factori declanșatori importanți pot fi și infecțiile, exercițiul fizic, aerul rece și alți agenți de acest tip.

Astmul extrinsec. O formă de astm declanșat de o reacție alergică, de regulă la o substanță inhalată.

BioSET (Sensibilitate bioenergetică şi terapie cu enzime). Un sistem medical natural, care tratează corpul omenesc în ansamblu şi care apelează la medicina energetică şi terapia meridianelor pentru prevenirea şi soluţionarea problemelor cronice de sănătate. BioSET este alcătuit din trei ramuri ale vindecării: terapia enzmatică, realizată cu ajutorul suplimentelor nutritive şi al unui regim alimentar adecvat, detoxificarea fiecărui organ în parte şi o tehnică revoluţionară, non-invazivă, aproape permanentă, de desensibilizare faţă de substanţele alergice.

Boala fânului. O alergie care apare în anumite anotimpuri din cauza particulelor din atmosferă, caracterizată prin mâncărimi în zona ochilor, curgerea nasului, congestie nazală, strănut, mâncărimi în gât şi mucus în exces.

Boala lui Crohn. O tulburare intestinală asociată cu colita şi sindromul de intestin iritabil. Este o boală autoimună.

Boala lui Hashimoto. O afecţiune autoimună a glandei tiroide care cauzează hipotiroidism.

Bronhii. Oricare dintre pasajele aeriene mai largi care leagă traheea de plămâni.

Bronhodilatatoare. Un grup de medicamente utilizate pentru lărgirea căilor aeriene de la nivelul plămânilor.

Bronşită. O inflamaţie a bronhiilor (căilor aeriene) ce provoacă o tuse persistentă şi duce la producţia unor cantităţi mari de flegmă.

Căi aeriene. Calea de-a lungul căreia aerul curge înspre şi dinspre plămâni, pornind de la cavitatea bucală sau nas. Aerul inspirat trece apoi prin partea din spate a gâtului (faringe), continuă să înainteze prin zona unde se află cutia vocală (laringe), străbate traheea şi în final iese prin tuburile bronhiale — cunoscute şi sub numele de bronhii.

Candidoză. Cunoscută şi sub denumirea de candida, este o infecţie micotică comună în cazul astmaticilor. Există numeroase simptome, printre care se numără balonarea, oboseala şi posibil infecţiile vaginale.

Celule B. Celule sangvine produse de sistemul imunitar pentru a apăra organismul și a lupta împotriva invadatorilor de orice fel, inclusiv a bacteriilor, virușilor, celulelor canceroase și a altor afecțiuni medicale. Celulele B produc anticorpi sau imunoglobuline.

Clorofluorocarburi (CFC). Agenți chimici care, atunci când sunt eliberați în atmosferă, pot ataca stratul de ozon al planetei. Ei sunt prezenți în substanțele de propulsie folosite în inhalatoarele cu doză ale astmaticilor.

Coenzima Q10. Substanță cu rol important în generarea de energie la nivelul tuturor celulelor corpului. Este produsă în mod natural de către organism și este folositoare în tratarea bolilor de inimă și a altor probleme de sănătate.

Complexe imune circulante (CIC). Complexe imune minuscule care plutesc libere prin sânge și lichidul limfatic. Ele sunt alcătuite din antigeni și anticorpi și pot fi înghițite de celulele macrofage mari din sistemul imunitar.

Corticosteroizi. Un grup de medicamente antiinflamatoare folosite în mod obișnuit pentru tratarea astmului.

Cronic. Termen folosit pentru a descrie o boală care persistă vreme îndelungată.

Debutul bolii. În medicină, se referă la prima apariție a semnelor sau simptomelor unei boli ca, de exemplu, în cazul declanșării artritei reumatoide. Întotdeuna există un debut al bolii, dar nu și al instalării unei stări bune de sănătate. Starea de sănătate reprezintă starea normală a organismului.

Desensibilizare. Un tratament pentru schimbarea reacției cuiva față de un alergen sau pentru a deveni mai puțin reactiv la o substanță care creează un răspuns negativ al organismului.

Dietă prin rotație. Un sistem de tratare a alergiilor prin care o persoană consumă alimentele din dietă numai o dată la fiecare câteva zile, astfel încât să nu mănânce aceeași hrană mai mult de o zi. De regulă rotația durează între patru și cinci zile, pentru a se putea detecta și elimina alergiile alimentare.

Eczemă. O inflamaţie a pielii care provoacă mâncărimi. Uneori este însoţită de apariţia unor cruste, descuamări sau băşici. Mulţi astmatici au suferit în trecut sau prezintă încă această afecţiune.

Enzime. Proteine complexe din organism care determină diverse schimbări chimice la nivelul altor substanţe, pentru a obţine forţa de muncă şi energia necesară menţinerii vieţii. Ele ajută la convertirea hranei în substanţe chimice, pe care celulele le folosesc pentru a-şi duce la îndeplinire sarcinile de zi cu zi. Ele întăresc sistemul imunitar, susţinându-l în lupta cu bolile şi ajută la hrănirea şi curăţarea corpului. Viaţa nu ar putea exista în lipsa enzimelor.

Epinefrină. Un hormon (denumit şi adrenalină) prezent în mod natural în corp şi produs de glandele suprarenale. Epinefrina dilată căile aeriene, îmbunătăţind respiraţia, şi îngustează vasele sanguine din piele şi intestine astfel încât la muşchi să ajungă un nivel crescut de sânge, care să le permită să facă faţă efortului presupus de activitatea fizică. Este medicamentul folosit în tratarea anafilaxiei.

Factor declanşator. Un agent care fie determină apariţia unei afecţiuni la persoanele predispuse genetic, fie provoacă un anumit simptom la un individ bolnav.

Fenoli. Derivaţi ai benzenului folosiţi pntru a da aromă şi culoare alimentelor şi pentru a le conserva. Există mulţi fenoli la care astmaticii reacţionează negativ, iar aceştia trebuie să urmeze un tratament de desensibilizare faţă de substanţele respective.

Fibromialgie. O boală imună complexă care cauzează o stare de oboseală generală şi dureri musculare.

Filtru HEPA (cu o eficacitate sporită de captare a particulelor). Cea mai eficientă formă de filtre de aer disponibile pentru gospodării, cu rol în îndepărtarea din atmosferă a alergenilor care le-ar putea cauza probleme astmaticilor.

Free-running asthma screening test (FRIA). Un test conceput în 1995 având ca scop aflarea numărului de liceeni care suferă de forma de astm indusă de exerciţiile fizice.

Gastrită. O boală hiperactivă a stomacului, cunoscută și sub denumirea de boala de reflux gastroesofagial (GERD), care irită membranele mucoase ale stomacului, intestinului subțire sau esofagului. În mod comun e cunoscută sub denumirea de arsuri în piept.

Genetic. Care este transmis de la o generație la următoarea. Alergiile și astmul pot fi moștenite genetic.

HDL. O formă nocivă de colesterol.

Hipersensibilitate. O sensibilitate extremă la substanțe de ordin fizic, nutrițional sau emoțional care poate provoca simptome în organism.

Hipotiroidism. O boală în care glanda tiroidă este slăbită și nu mai funcționează normal.

Histamină. O substanță chimică prezentă în toate celulele organismului care este eliberată în timpul unei reacții alergice. Este una din substanțele responsabile de simptomele inflamației, inclusiv de strănuturi și de mâncărimile specifice rinitei alergice. De asemenea, ea stimulează producția de acid din stomac și îngustează tuburile bronhiale (căile aeriene) de la nivelul plămânilor.

Homeopatie. Una dintre ramurile naturiste ale medicinei care folosește doze minuscule de remedii pentru vindecarea unei boli.

Homeostazie. Stare de echilibru a organismului uman.

Imunoglobulina E (IgE). Anticorp care reacționează la contactul cu alergenii prin elibererea de histamine și alte substanțe chimice din țesutul celular, provocând simptome alergice. Atunci când sunt expuși la substanțele iritante, indivizii alergici produc anticorpi IgE în exces.

Imunosupresor. Orice împiedică funcționarea normală a sistemului imunitar.

Infecție virală. O infecție cauzată de prezența unui virus în corp. În funcție de virus și de starea de sănătate a persoanei în cauză, diferite tulpini pot infecta aproape orice tip de țesut al

organismului, de la creier la piele. Infecțiile virale nu pot fi tratate cu antibiotice; de fapt, în unele cazuri antibioticele chiar pot agrava infecția. Marea majoritate a infecțiilor virale pot fi combătute eficient de propriul sistem imunitar, cu puțin ajutor sub forma unui regim alimentar adecvat, a hidratării și odihnei.

Inflamație. Înroșire, umflare, senzație de fierbințeală și durere apărute la nivelul unui țesut datorită unei substanțe chimice, a unei răni sau a unei infecții. Este caracteristică reacțiilor alergice din zona nasului, plămânilor și pielii.

Insuficiență suprarenală. O afecțiune a organismului în cadrul căreia glandele suprarenale nu mai funcționează adecvat.

Kineziologie. Un sistem medical conceput de George Goodheart, doctor specialist în chiropractică, ca o metodă de evaluare a organismului uman cu ajutorul testării și analizelor musculare. El are la bază relația dintre mușchi și organele corpului.

LDL. Forma de colesterol bun existentă în organism.

Limfocite. Celule albe de importanță fundamentală pentru funcția adaptivă a sistemului imunitar, care intervin în momentul când unele organisme invadatoare au penetrat sistemul de apărare al corpului.

Mucus. Lichid gros, alunecos, produs de membranele ce căptușesc anumite organe precum nasul, gura, gâtul și vaginul. (Rețineți că termenul de „mucus" este forma de substantiv, în timp ce adjectivul este „mucos".)

Neurotransmițător. O substanță biochimică, precum norepinefrina sau acetilcolina, care transmite impulsuri nervoase de la o celulă nervoasă la alta.

Patogen. Orice microorganism care poate cauza o boală sau o alergie.

pH. Echilibrul acid-alcalin al corpului, cu rol extrem de important în menținerea sănătății.

Pulmonar. Care are legătură cu plămânii.

Radicali liberi. Atomi izolați care fură alte molecule din orice parte a corpului unde le întâlnesc. Ei reprezintă atomi de oxigen care s-au desprins din forma lor originară. În călătoria lor pentru a se lipi de alte substanțe ele cauzează daune în țesuturile și celulele sănătoase. Rezultatul poate fi apariția inflamării, a cataractei și o îmbătrânire accelerată.

Răspunsul galvanic al pielii. Un test care implică folosirea unor aparate electrice pentru a indica orice perturbare a căilor electromagnetice ale corpului sau ale sistemelor ori organelor.

Reacție autoimună. O reacție alergică apărută în cadrul sau îndreptată împotriva propriilor organe sau sisteme ale corpului. Există numeroase boli autoimune.

Sindromul bolii de clădire. Supranumit, de asemenea, „boala de clădire". Termen folosit atunci când unul sau mai mulți ocupanți ai aceleiași locuințe dezvoltă simptome similare, aparent asociate unuia sau mai multor agenți poluanți din interior. Multe din aceste simptome implică o hipersensibilitate la nivelul plămânilor și al aparatului respirator.

Sindromul oboselii cronice. Un sindrom cu simptome multiple asociat de obicei cu o stare de epuizare și lipsă de energie.

Sistem imunitar. O mulțime de celule și proteine care conlucrează pentru protejarea organismului de microorganisme infecțioase, potențial dăunătoare, precum bacteriile, virușii, fungii și de alte procese specifice bolii.

Sistemul respirator. Grupul de organe responsabile cu transportarea oxigenului din aer în sânge și cu expulzarea produsului de excreție, dioxidul de carbon.

Superoxid dismutază (SOD). O enzimă ce conține minerale precum cuprul și zincul și care poate fi întâlnită în toate celulele corpului ca o linie de apărare împotriva radicalilor liberi. SOD elimină moleculele distructive de superoxid, un radical liber întâlnit frecvent în organism, și absoarbe din sânge moleculele de oxigen sub formă de radicali liberi, care altfel ar

afecta țesuturile sănătoase. Unii oameni au o deficiență a acestei enzime și trebuie să o ia sub formă de supliment alimentar. SOD se găsește în legumele verzi, drojdie, în semințele germinate și cereale.

Testarea radioabsorbanței alergenului (RIA). Un test de laborator folosit în detectarea anticorpilor IgE față de alergeni specifici.

Testarea reacției musculare. O tehnică bazată pe sistemul kineziologic de testare a reacției unui mușchi sau a unui grup de mușchi atunci când corpul reacționează la alergeni. Sistemul BioSET de eliminare a alergiilor folosește acest tip de testare în analizele desfășurate.

Trahee. O porțiune a tractului respirator asemănătoare unui tub (responsabilă cu respirația) care leagă laringele (cutia vocală) de părțile bronhice ale plămânilor.

Tulburarea deficitului de atenție însoțit de hiperactivitate. Cunoscută și ca ADHD, o tulburare care se manifestă din ce în ce mai sever și care se întâlnește tot mai des la copii. Ca urmare a acestei afecțiuni, ei își pierd capacitatea de concentrare și de menținere a atenției în timpul activităților cotidiene normale. În mod tipic, acești copii devin hiperactivi și iritabili.

Wheezing. Un zgomot asemănător unui șuierat care se aude în piept în timpul respirației, atunci când căile aeriene sunt îngustate sau comprimate.

BIBLIOGRAFIE

Ballentine, Rudolph. *Radical healing*. New York: Harmony Books, 1999.

Bock, Kenneth şi Nancy Sabin. *The Road to Immunity*. New York: Pocket Books, 1998.

Crook, William G. *The Yeast Connection*. New York: Vintage Books, 1986.

Cutler, Ellen. *The Food Allergy Cure*. New York: Three Rivers Press, 2001, 2003.

Cutler, Ellen. *Micromiracole. Să descoperim puterea vindecătoare a enzimelor,* ediţia a doua, Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2009.

Dunne, Lavon J. *Nutrition Almanac*, a treia ediţie. New York: McGraw-Hill, 1990.

Guyton, Arthur D. *Tratat de fiziologie a omului*. Bucureşti: Editura Callisto, 2007.

Hannaway, Paul J. *The Asthma Self-Help Book*, Rocklin, California: Prima Publishing, 1992.

Jwing-Ming, Yang. *Chinese Qigong Massage*. Jamaica Plain, Massachussets: YMAA Publication Center, 1996.

Kirschmann, Gayla J. şi John D. Kirschmann. *Nutrition Almanac*, a patra ediţie. New York: McGraw-Hill, 1996.

Ornish, Dean. *Eat More, Weigh Less*. New York: HarperCollins Publishers, Inc. 1993.

Pennington, Jean A.T. şi Anna De Planter Bowes. *Food Values*. New York: HarperCollins Publishers, 1989.

Pritikin, Robert. *The New Pritikin Program*. New York: Simon & Shuster Inc. 1990.

Saputo, Len şi Nancy Faass. *Boosting Immunity*. Novato, California: New World Library, 2002.

Vayda, William. *Attack Asthma*. Port Melbourne, Victoria: Thomas C. Lothian Pty. Ltd., 1994.

INDEX

Acid cinamic, sensibilitatea la, 128
Acid galic, sensibilitatea la, 128
Acid oxalic, 321
  alimente care conţin cantităţi ridi cate de ~, 355
Acid oxalic, desensibilizare, 238
Acid pantotenic, sensibilitatea la, 149–50
Acid tanic, sensibilitatea la, 134
Acid uric, sensibilitatea la, 128
Acidul folic, sensibilitatea la, 153–54
Acizi graşi, 158–60
Acizii graşi omega–3 şi omega–6, 158. *Vezi şi* Uleiul de peşte
Acnee, 242. *Vezi şi* Eczemă
Acupunctură, 68–9, 182
  meridiane, 208, 211, 213–14
ADHD (tulburarea deficitului de atenţie însoţit de hiperactivitate) la copii, 43, 249
Aditivi alimentari, sensibilitatea la, 122–30, 176
  desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară intermitentă a bolii, 236–37
  studiu de caz BioSET, 312
Adrenal Health, supliment enzimatic, 295
Adrenalină, sensibilitatea la, 256
Adrenalinum, 183
Advair Diskus, 63
Aer, nevoia de, 110
Aerobid, 60–61
Agenţi iritanţi de la locul de muncă, 105–108. *Vezi şi* Mediul profesional, sensibilităţi la
  ~ şi astmul, 378
Agenţii de contact, sensibilităţi la, 131–36
  agenţi care conţin soia, 344–45
  desensibilizarea astmaticilor cu forma moderată şi severă de astm, 250
  studiu de caz BioSET, 326–27
Alăptarea la piept şi sensibilităţile alimentare, 184
Albuterol, 62–4, 382
Alcoolul produs în organism, 241
Alergeni din mediul exterior, 107–112. *Vezi şi* Calitatea aerului din exterior
  ~ şi astmul, 196–97
Alergeni, 23. *Vezi şi* Alergeni din mediul exterior
  alimente şi materiale care conţin ~ cheie, 335–55
Alergenii ingeraţi, 95–96. *Vezi şi* Medicamente
  acidul oxalic, 238
  dopamina şi sulfiţii, 237
Alergenii inhalaţi, 96–105
  desensibilizarea astmaticilor cu formele moderată şi severă a bolii, 252
  rolul deţinut în cazul formelor moderată şi severă de astm, 252
  studii de caz BioSET, 314–20
  tehnici de desensibilizare BioSET, 246

Alergii IgE–mediate, reacția la acupunctură, 69
Alergii. *Vezi* Sensibilități
Alimente crude, 279
Alimente organice, 248
  resurse pe internet, 358
Alimentele gătite, aburii din, 97, 192
Alternaria (mucegai), 258
Alune, sensibilitatea la, 119
Amilază, 161–62, 283, 285
Anafilaxia, 30, 37
  tratamentul de urgență, 69–70
Analize de sânge pentru diagnosticarea sensibilităților, 50
Animalele de casă și particulele de piele, 100–101, 194–95. *Vezi și* Particule de piele animală
  studiu de caz BioSET, 316
Antibiotice, 33, 93–94
  ~ și candida, 242, 243
Anticorpi. Vezi și IgE (imunoglobulina E)
  prezența ~ nu e obligatorie pentru apariția unei sensibilități, 23
Antigene în doze reduse (LDA), 67
Antigene, 23
  doze reduse, 67
Antiinflamatoare, 162
Antioxidanți
  ~ și sistemul imunitar, 294
  ~ și terapia enzimatică, 292
  efectul lor asupra astmului, 375
  sensibilități la ~, 161
  studiu de caz BioSET, 319
Apa, sensibilitatea la, 127
Aparate de aer condiționat și ventilatoare, 186, 364, 365
Aparate de ionizare negativă, 360
Aparate de măsurare a vârfului de debit expirat, 180
Aragaz, 106
Artrita reumatoidă, 374
Artrită, tratament, 41–2, 93, 100
  ~ și sensibilitatea la plantele solanacee, 120
Aspiratoare, 188–89
Astm. *Vezi și* Desensibilizări BioSET pentru astm; Detoxifiere; Astmul indus de exerciții fizice; Sensibilități
  ~ alergic și nonalergic, 83–84
  ~ nocturn, 258–59
  ~ și ciclul menstrual la femei, 252
  afecțiuni asociate, 84–88
  boli care declanșează reacții astmatice, 192–98
  cauze de mediu, 89–112, 256–57
  cauze emoționale sau psihosomatice, 168–70
  cauze mai puțin cunoscute, 131–171, 375, 376
  cauze metabolice, 113–30, 164–66
  cercetări medicale și studii asupra ~, 368–82
  complexe simptomatice, 80–84
  despre ~, 73
  evaluarea și prevenirea ~, 172–98
  incidența la copii, 329
  medicamente comune pentru ~, 59–64
  precursori, 80–81
  punerea vieții în pericol de către ~, 74
  substanțe declanșatoare comune, 83
  timp pentru vindecare individual, 259–60
Astmul extrinsec, 83
Astmul indus de exercițiul fizic, 183
  suplimentele de ulei de pește, 373–74
Astmul intrinsec, 83–84
Astmul nocturn, 258, 259
Astmul nonalergic, 83–84 (nealergic)

Astmul sub formă de tuse, 82–83
Atacuri de astm, 37–38
ce se întâmplă în timpul unui ~, 26–27
desensibilizări la domiciliu în momentul declanşării ~, 253
efecte ale vaccinării antialergice asupra ~, 66
semnale la copii, 75–78
Atleţi. *Vezi* Astmul indus de exerciţii fizice
Automobil, sensibilitatea la, 103, 196–97, 344
Avion, călătoria cu, 254
Azbest, 106
Azmacort, 64

B

Bacterii, sensibilităţi la, 89, 90, 93. *Vezi şi* Factori infectanţi
~ şi forma severă de astm, 247
~ şi zahărul, 115
desensibilizarea la salivă, 234
studii de caz BioSET, 309–11
Baie, desensibilizarea faţă de umezeală, 192
Băuturi alcoolice, sensibilitatea la, 39–40
Belladonna, 183
Benzină, sensibilitatea la, 342
Beta-carotenul, 157–58, 160
Beta-glucoronidaza, 67
BioSET. *Vezi şi* Evaluarea diagnostică a BioSET; Tratamente BioSET; Energia din organism
~ văzut ca tratament alternativ, 65, 67
despre ~, 201–202
studii de caz, 307–31
Biotină, sensibilitatea la, 154–55
Boala inflamatorie pelvină (BIP), 244
Boli ale urechilor, 87, 93–94
desensibilizarea copiilor şi a sugarilor faţă de ~, 257–58
Boli care declanşează atacuri de astm, 197–98
Boli provocate de condiţiile mediului înconjurător, 166–67
studiu de caz BioSET, 325
Bromelaină, 286
Bronhodilatatoare, 369. *Vezi şi* Medicamente simptomatice
Bronşiectazie, 88
Bronşită cronică, 84, 94
Bronşită. *Vezi* Bronşită cronică
Budesonid, 59–60

C

Cafea, sensibilitatea la, 121
Cafeină, sensibilitatea la, 121
Calciu, sensibilitatea la, 281
Calitatea aerului din exterior, 103, 110, 195–96, 343. *Vezi şi* Calitatea aerului din interior
Calitatea aerului din interior, 108, 186. *Vezi şi* Purificatoare de aer; Calitatea aerului din exterior; Sindromul bolii de clădire
Candida, eliminarea la astmaticii cu forma uşoară persistentă a bolii, 241–44. *Vezi şi* Micoze, sensibilitatea la
Carbohidraţi, intoleranţa la dieta, 275–76
efectele, 282
Carbohidraţi, sensibilitatea la, 113–15
Carne de pui, sensibilitatea la, 120
Carne, sensibilitatea la, 120–21. *Vezi şi* Fermele de animale, riscul de astm asupra copiilor
Catepsină, 286
Cărbune, sensibilitatea la, 342–43

Ceapă, sensibilitatea la, 120
Celuloză, 285
Celule T. *Vezi* Celulele T ucigașe native (NK)
Celulele imunitare la astmatici, 376–77
Celulele T ucigașe native (NK), 376–77
Centrale pe bază de kerosen, 183
Centrale și boilere, 189
Cereale, sensibilități la, 117–18
CFC (Clorofluorocarburi), 109
Chakre, 211–12
Chestionare de autoevaluare privind sensibilitățile, 44–49
Chi (sau Qi). *Vezi* Energia organismului
Chitinaze, 90
Ciocolata, sensibilitatea la, 93, 121
studiu de caz BioSET, 320
Clor, sensibilitatea la, 193
Cobalamină (vitamina B12), sensibilitatea la, 151–53
Coenzima Q10, 278–79
Cofactori, 283
Colina, sensibilitatea la, 155
Colon Health supliment enzimatic, 295
Coloranți alimentari, sensibilitatea la, 125
Complexele imune circulante (CIC) și enzimele digestive, 289
Compuși organici volatili (VOC), 105. *Vezi și* Vaporizare
Condimente, sensibilitatea la, 121
Contraceptivele orale și candida, 244
Corticosteroizi, 324
Cortizol, 138
Cortizol, sensibilitatea la, 252
Cortizon, 59, 162–65, 369. *Vezi și* Prednison
~ și astmul nocturn, 258
~ și cataractele, 380–81
~ și inflamația, 291
Creating Wellness (video), 217, 366
Cretă (calcar), 103

D

Deficiențe de vitamine, studiu de caz BioSET, 319–20
Deficiențele enzimatice
efectele ~, 280
studiu de caz BioSET, 320–21
Deficiențele și lipsa de energie, 363–64
Definiții medicale ale unor termeni de specialitate utilizați în cercetarea din domeniul alergiilor, 335–36
Definiții, 383–91
Desensibilizarea emoțională cu BioSET, 169
Desensibilizarea hormonală, 141, 247
desensibilizarea astmaticilor cu formele moderată și severă a bolii, 252
studiu de caz BioSET, 327
Desensibilizarea la zahăr, în paralel cu desensibilizarea față de candida, 241–44
Desensibilizarea potențată de enzime (EPD), 66–67
Desensibilizarea. *Vezi* Desensibilizarea cu BioSET
Desensibilizări BioSET pentru astm, 329–31. *Vezi și* Detoxificare
~ realizate de dumneavoastră înșivă, 253-54
astmul declanșat în copilărie, 257–58
astmul la bebeluși, 257–58
forma persistentă, moderată sau severă de astm, 247–55

forma uşoară intermitentă de astm, 236–40
forma uşoară persistentă de astm, 240–47
praf şi mucegai, 314–15
sensibilităţi legate de exerciţiul fizic, 256–57
sensibilităţi profesionale (asociate astmului) 255–56
Desensibilizări BioSET, 215–17. *Vezi şi* Presopunctură; Terapie cu enzime; Testarea musculară în cazul diagnosticării sensibilităţilor
~ cu ajutorul propriei salive, 94–95, 234, 254
~ pentru alcoolism, 39–40
~ realizate de dumneavoastră înşivă, 233
cele zece sensibilităţi de bază, 24, 225
colectarea de eşantioane cu apă pentru ~, 238, 246
ordinea de tratare a sensibilităţilor, 225–26
procedurile de ~ la domiciliu, 223–234
repetarea unei proceduri, 229
tehnici de respiraţie în timpul ~, 228–29
tratamente de bază, 174
Desensibilizări cu ajutorul salivei, 94–95, 234,
Detoxificarea ficatului, 265–66
Detoxificarea, 164–65, 264–65. *Vezi şi* Mediul din interior; Detoxificarea ficatului; Toxinele din organism
~ mediului din cadrul locuinţei, 190–95
~ organismului, 215–16
resurse „verzi" pentru o locuinţă şi un mod de viaţă sănătos, 356–57
Dezechilibrele metabolice şi astmul, 164–67
DHEA, 252
Diabet, 158. *Vezi şi* Rezistenţa la insulină
Diclorobenzen, 106
Dieta prin eliminare şi rotaţie
~ la copii, 370–71
~ la mamele cu copii alăptaţi la sân, 372
Diete. *Vezi şi* Dieta prin eliminare şi rotaţie
~ folosite pentru testarea sensibilităţilor, 55–56
efecte asupra simptomelor astmului, 368–72
Digestie
~ enzimelor alimentare, 283–84
~ enzimelor, 279–81
~ şi nivelul energetic, 262
~ şi sensibilităţile, 130
studiu de caz BioSET, intoleranţă la zahăr şi proteine, 311
Digestive Chewable supliment enzimatic, 297
Digestive Health supliment enzimatic, 296
~ primare, 284–87
~ şi energia, 289
~ şi sensibilităţile, 293–94
~ şi toxinele din mediul înconjurător, 293
~ vegetariene, 283–84
sensibilităţile la ~ şi astmul moderat şi sever, 254–55
Dioxid de carbon, sensibilitatea la, 110–11, 256
tratarea astmaticilor cu formele moderată şi severă de astm, 251
Dopamină, sensibilitatea la, 128
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară intermitentă a bolii, 237

Dormitorul, desensibilizarea față de alergeni și agenți iritanți, 190–92. *Vezi și* Somnul
Drojdie, alimente, vitamine și enzime care conțin drojdie, 350–51
desensibilizarea astmaticilor cu forma ușoară persistentă a bolii, 241–44
Dureri de cap, 42–43

E

EAV (testarea electronică) pentru sensibilități, 53
Eczeme, 36–37, 79–80, 102. *Vezi și* Acnee
Edeme, 253
Electricitatea, sensibilitatea la, 191
Emfizemul, 88
Endometrioza, 244
Energia electromagnetică, 212. Vezi și Energia organismului și terapia chiropractică, 203–206
Energia organismului
~ și enzimele digestive, 289
analizarea și măsurarea fluxului energetic, 208–10
blocaje care determină probleme de sănătate, 213–14
cele 12 canale primare, 201–208
cele cinci calități de bază, 208
despre ~, 204–214
indicatorii nivelului energetic, 262–65
îmbunătățirea ~, 265–69
puncte asociate, 202
Enzime alimentare, 279–84
Enzime antioxidante, 286
Enzime sistemice, 282–83
~ și inflamația, 290–92
~ și sistemul imunitar, 289
Enzime, 33. *Vezi și* Coenzima Q10; Cortizon; Enzime digestive; Enzimele acidului gastric
~ produse în afara corpului, 283
~ și astmul, 161–63
ce sunt ~ și care este rolul lor, 276–81
digestia ~, 279–81, 283–84
efectele gătirii asupra ~, 279
tipuri de ~, 282–84
unități de măsură, 294
Enzimele digestive, 130, 279–81, 283. *Vezi și* Amilază; Suplimente enzimatice; Protează
~ și complexele imune circulante (CIC), 289–90
~ și terapia cu antioxidanți pentru astmatici, 292
Enzimele din acidul gastric, 143
studiu de caz BioSET, 320–21
EPA (acid gras), 373–74
EPD (Desensibilizarea potențată de enzime), 66–67
Epinefrina, 69
~ și astmul nocturn, 258
Estrogen, 139, 252
Eșantioane cu apă, 238, 246
Etichetarea parfumurilor, 250
Evaluarea diagnostică a BioSET, 172–74, 203–204, 330–31. *Vezi și* Resurse BioSET
~ pentru descoperirea cauzelar unui nivel scăzut de energie, 262
studii de caz implicând ~, 307–31
teoria din spatele ~, 204–12
Exerciții de respirație, 182
Exerciții fizice
~ și nivelurile energetice, 266
~ și sănătatea plămânilor în cazul astmaticilor cu farma ușoară a bolii, 380
Exerciții pulmonare, 379–80

F

Factori de mediu ce cauzează astmul, 89–112, 256–57
Factori de mediu, sensibilităţi la, 35, 174. *Vezi şi* Mediul profesional, sensibilităţi la; Alergeni din mediul exterior; Sindromul bolii de clădire
~ la copii, 257–58
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară intermitentă a bolii, 238–39
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară persistentă a bolii, 245–47
impactul ~ asupra astmaticilor, 89
tratamentul homeopat, 69
Febra fânului (rinită alergică), 37, 103. *Vezi şi* Rinită (alergică).
Fenilizocianat, sensibilitatea la, 129
Fenoli, sensibilitatea la, 127–30
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară persistentă a bolii, 240
Fenoterol, 369
Fermele de animale, riscul de astm asupra copiilor, 377. *Vezi şi* Particulele de piele animală
Fermele pentru creşterea animalelor situate în preajma şcolilor, 337
Fibre sintetice, 104–105
Filtre de aer cu pliuri, 362–64
Filtre de aer portabile, 362–64
Filtre de apă prin ionizare, 360–61
Filtre de apă, 358-61
Filtre electrostatice, 364
Filtre HEPA, 186–89, 362, 364
Filtre de distilare, 360
Filtrele de aer cu cărbuni, 364
Filtrele de apă cu cărbuni şi osmoză inversă, 359
Filtrele de apă pe bază de osmoză inversă, 359
Filtrele de apă pe bază de ultraviolete, 361
Flucatisone propionat, 63
Flunisolide (inhalator), 60
Fluor, sensibilitatea la, 122
Food Allergy Cure (Cutler), 329, 366
Forma moderată de astm, 81–82
Forma severă de astm, 81–82
Forma uşoară de astm, 81
Formaldehida, 103
alimente şi materiale care conţin ~, 341
Free–running asthma screening test (FRIA), 387
Freon, sensibilitatea la, 256
Fructe, sensibilitatea la, 118–19
Fum. *Vezi* Fumul de ţigară; Fumul de lemn
Fumul de lemn, 103, 104. *Vezi şi* Păduri de conifere
Fumul de ţigară, 103–104, 184, 186
~ în studiile de cercetare din domeniul astmului, 269
studii de caz BioSET, 316–17, 318
Fungi, sensibilităţi la, 91. *Vezi şi* Factori infectanţi; Mucegai; Drojdie
~ şi zahărul, 114
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară persistentă a bolii, 241–44
studiu de caz BioSET, 307–308

G

Gastric Ease supliment enzimatic, 298–99
Generatoare ionice, 187
Ginkgo biloba, 183, 381–82
Glande suprarenale, probleme, 137–38, 141, 252
Glocoamilază, 287

Glosar, 383–91
termeni medicali folosiți în cercetarea din domeniul alergiilor, 335–36
Glucagon, 252
Glutamat, sensibilitatea la, 123–24
Glutation, 161
Grâu, sensibilitatea la, 117
alimente care conțin grâu, 348
studiu de caz BioSET, 324
Grăsimi, intoleranța la, 282
Grăsimi, sensibilitatea la, 115
Grupa vitaminelor B, desensibilizarea la, 156, 310–311
~ și tratarea candidozei, 243, 244
Grupa vitaminelor B, sensibilitățile la, 115, 145–46
~ la astmatici, 292
Cobalamina (vitamina B12), 151–53
Niacina (B3), 148–49
Piridoxina (vitamina B6), 150–51
Grupa vitaminelor B, terapii, 381–82
Hidrocarburi, alimente și materiale care le conțin, 342–44

H

Hipersensibilitate, 335
Histamină
desensibilizarea astmaticilor cu forma ușoară persistentă a bolii, 240
desensibilizarea astmaticilor cu formele moderată și severă a bolii, 253–54
Histamină, 23, 62
Homeopatie, 66, 183
Hormoni, sensibilități la, 139–41

I

Ierburi, 103
IgE (imunoglobulina E) și histamina, 137
IgE (imunoglobulina E), 23
Imunizări, 91–92
Imunoglobulina E. *Vezi* IgE (imunoglobulina E)
Infecții ale sinusurilor, 86, 93–94. *Vezi și* Rinită (alergică)
Inflamația și enzimele sistemice, 290–92
Inhalatori, 180
Inozitol, sensibilitatea la, 155
Insecticide, 248–49
Insulină, 252
Intoleranța față de diverse substanțe, 26. *Vezi și* Intoleranțe alimentare; Sensibilități; Agenți iritanți de la locul de muncă
Intoleranța la lactoză, 33
Intoleranțe alimentare, 32
carbohidrați, 275–76, 282
grăsimi, 282
lactoză, 33
proteine, 281–82, 311
zahăr, 282, 311
Invertaza, 287
Iod, sensibilitatea la, 252
Ipecacuanha, 183
Ipratropium bromide, 369
Izocianați, 128–29

Î

Înțepăturile insectelor, sensibilitatea la, 35
~ și astmul, 111–12
tratamentul de urgență, 69

J

Jurnal, 173–74

K

Kidney/Bladder Health, supliment enzimatic, 300

Kirlian, fotografiile lui, 210
Lactaza, 286
Lapte, sensibilitatea la
~ la bebeluşi, 258
alimente ce conţin lapte, 340
Latex, sensibilitatea la, 34, 107, 132
~ şi astmul, 378
LDA (antigene în doze reduse), 67
Lecitină, 117
Legume, sensibilitatea la, 120
Lemnul şi sensibilitatea la particulele de lemn, 107, 135, 189
Leucotriene, 253, 374
Licopen, 375
Lipază, 283, 285
Lung Health, supliment enzimatic, 300

M

Macrofage, 164–65
Magneziu, deficienţa de, 159, 381–82
Maltoză, 287
Malvidin, sensibilitatea la, 128
Manganul şi astmul la vârsta adultă, 375
Masaj, formă de tratament a astmului, 198
Mastocite, 240
Materiale folosite în construcţii, 103, 105. *Vezi şi* Sindromul bolii de clădire
Mediatori imunitari, 253–54
Medicamente
~ care nu conţin porumb, grâu sau lapte, 351
~ imunosupresoare (imunodepresive), 244
testarea electromagnetică pentru alegerea ~, 54–55
Medicamente pentru astm şi sensibilităţi, (*continuare*)
~ care pot cauza cataractă, 380
~ care pot cauza o formă moderată sau severă persistentă de astm, 247
Medicamente pentru astm şi sensibilităţi, 57–65, 180–82
diete care pot reduce nevoia de ~, 369
Medicamente preventive, 58, 59
Medicamente simptomatice, 58. *Vezi şi* Bronhodilatatoare
Medicamente, sensibilităţi la, 34, 95–96, 161–63
Medicamentele beta–2 agoniste, 62–63
Medicamentele beta–2, 58
Medicina chinezească şi BioSET, 202. *Vezi şi* Energia organismului
Mediul de locuit, 97–100, 186–95, 356–67. *Vezi şi* Sensibilitatea la praf şi acarieni; Calitatea aerului din locuinţă
Mediul din spălătorii şi pivniţe, 193
Mediul profesional, sensibilităţi la, 255–56. *Vezi şi* Agenţi iritanţi asociaţi locului de muncă
studiu de cercetare, 378
Melatonina, sensibilitatea la, 268
Mesele luate în oraş, 177
Mestecarea hranei, 279
Metacolină, 77
Migrene, 42
Minerale, sensibilităţi la, 122, 159–60
sensibilitatea la calciu, 282
Miofasceita, 167
Monosodiumul glutamat, sensibilitatea la, 123–24
Morcovi, sensibilitatea la, 120
MTBE, 108–109
Mucegaiuri, 98–100, 107
~ în bucătării, 192
~ la copii şi sugari, 258
Mucus în exces, 116, 119, 127, 253

Multiple sensibilități determinate de substanțe chimice, 106

N

N-Acetilcisteina (NAC), 161
Nasal Clear, supliment enzimatic, 301–302
Nebulizatoare, 181
  dieta și ~, 369
Negi, 260
Niacină, sensibilitatea la, 148–49

O

Obezitatea, tratament, 40
Oboseală cronică, 93
Oboseală, 263–64
Oidium, 100
Organe responsabile de detoxificare, 164
Organele și blocajele energetice, 214, 264
Ou, sensibilitatea la, 91, 116
  alimente ce conțin ouă, 339
Oxigen, sensibilitatea la, 256
Ozon, 187, 196

P

PABA, sensibilitatea la, 154
Papaină, 287
Paraziți, sensibilități la, 90, 93. *Vezi și* Agenți infectanți
Parfumuri, 103
  ~ interzise în Canada, 379
  desensibilizarea astmaticilor cu formele moderată și severă a bolii, 250
  studiu de caz BioSET, 317
Particulele de piele animală, 100–102, 109. *Vezi și* Animalele de casă și particulele de piele
Pastile, sensibilități la. *Vezi* Medicamente, sensibilități la.
Păduri de conifere, 342–43. *Vezi și* Lemnul și sensibilitatea la particulele de lemn; Fumul de lemn
Păduri. *Vezi* Păduri de conifere; Lemnul și sensibilitatea la particulele de lemn
Pectinază, 285
Pene și puf, sensibilitatea la, studiu de caz BioSET, 326–27
Pene, sensibilitatea la, 97
  studiu de caz BioSET, 326–27
Perne, 104, 327
Pesticide, sensibilități la, 125
  desensibilizarea astmaticilor cu formele moderată și severă a bolii, 250
Pește, sensibilitatea la, 120–21
Petrol, sensibilitatea la, 342–44
Petrolul, 104
Picături pentru gândaci, 96
Piridoxină (vitamina B6), deficiența de, 252
Piridoxină (vitamina B6), sensibilitatea la, 150
Pisica, particule de piele, 101–102, 194–95
Pneumonie hipersensibilă, 106
Pneumonie recurentă, 88
Pofte alimentare, 40
Pojar, 197–98
Polen, 102–103
  studiu de caz BioSET, 316–17
Polenul de albine, 67
Polipi nazali, 100, 244
Porumb, sensibilitatea la, 117
  alimente care o pot declanșa, 336–38
Postura și alinierea oaselor, 266–67
Practicienii BioSET. *Vezi și* Metode BioSET de tratament autoaplicat

când să-i consultaţi, 216–17, 229
unde îi puteţi găsi, 217
Praf şi acarieni, sensibilităţi la, 97–98, 186. *Vezi şi* Calitatea aerului din interior; Lemnul şi sensibilitatea la particulele de lemn
— şi exerciţiul fizic, 256–57
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară intermitentă a bolii, 239
desensibilizarea la factorii din interior, 191–92
studii de caz BioSET, 314–15
Praful de cereale, 107
Praful şi mucegaiurile din locuinţă, 97–100
Prednison, 59, 61, 382
Presopunctură, 202
cele 19 puncte de — BioSET, 231–33
cum să o aplicaţi personal, 233
tehnica de desensibilizare BioSET, 213–14, 227–29
Probleme ale glandei tiroide, 138–39, 141, 158, 253
— şi un nivel redus de energie, 263
studiu de caz BioSET, 327
Probleme ale pielii, 36–37. *Vezi şi* Acnee; Produse pentru îngrijirea corpului cu ingrediente naturale organice; Eczeme; detoxifierea, 164
Probleme gastrointestinale, 93
Produse cosmetice, 193. *Vezi şi* Parfumurile
desensibilizarea astmaticilor cu forma moderată şi severă de astm, 250
listă cu — organice, 256–58
Produse de curăţenie naturale pentru gospodărie, 359
Produse de înfrumuseţare cu ingrediente naturale, 356–58
Produse de îngrijire a corpului cu ingrediente organice, 356–57
Produse din pin, 342–44
Produse lactate, sensibilităţi la alimente de care să vă feriţi, 339–40
despre —, 116, 127
sensibilitatea la lapte instalată la sugari, 257–58
sensibilitatea la ouă, 91, 116
Produse obţinute din petrol, sensibilităţi la, 250, 342
Produse organice pentru îngrijirea corpului, produse de înfrumuseţare şi de îngrijire a sănătăţii, 356–59. *Vezi şi* Produse naturale de curăţenie
Produse pentru curăţenia gospodăriei cu ingrediente naturale, 360
Produse pentru îngrijirea părului cu ingrediente organice, 356–57
Progesteron, 139–41, 252
Programul canadian privind folosirea parfumurilor în spaţiile publice, 379
Prostaglandine, 253
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară persistentă a bolii, 240
Protează, 162, 283, 285
— şi astmul, 289–90
supliment enzimatic, 303
Proteine, intoleranţa la, 281
studiu de caz BioSET, 311
Pulmicort Respules şi Pulmicort Turbuhaler, 59
Purificatoare de aer electrice, 362, 365
Purificatoare de aer generatoare de ozon, 362–63

Purificator de aer, 186–88, 361–65
folosirea lor în tratamentul sensibilităților la parfum și produse cosmetice, 250
scalele privind eficiența filtrelor, 364
site-uri web de unde pot fi achiziționate filtre, 362

Q

Qi (sau Chi). *Vezi* Energia organismului
Qi–Gong, 183

R

Radiația ultravioletă (UV), 365–66
Radiație, sensibilitatea la, 110
Radicalii liberi. *Vezi* Antioxidanți
Radon, 110
Răceli, desensibilizarea folosind propria salivă, 234
Reacția galvanică a pielii, 209–10
Reacție a organismului în momentul învingerii bolii, 243
Reacții de iritare. *Vezi* Intoleranța față de diverse substanțe
Recipiente din sticlă pentru eșantioanele de substanțe, 225
Recunoașterea simptomelor în cazul astmaticilor, 180
semne de avertizare la copii, 75–79
Reflux acid. *Vezi* Reflux gastric
Reflux gastric, 142–43
~ și astmul nocturn, 258
Remediul nazal, tehnica specifică cranială, 85
Respirația compensatorie, 181
Resurse BioSET, 366–67. *Vezi și* Suplimente enzimatice
Creating Wellness (video), 217
Food Allergy Cure (Cutler), 329
Institutul BioSET, 367
tabelul de testare BioSET, 221
trusa cu alergeni alimentari, 367
Rezistența la insulină, 374
Riboflavină, sensibilitatea la, 147–48
Rinita (alergică), 69, 80, 86–88, 257. *Vezi și* Febra fânului (rinită alergică); Infecții ale sinusurilor
Rinoplastia cu balon, 85
Rugina grâului, 99
Rugină (planta), 102
Rutin, sensibilitatea la, 129
Ryodoraku, 210

S

Salicilați, sensibilitatea la, 124
Saliva, efectul asupra enzimelor, 279
Salmeterol, 62
Saloane de coafat și manichiură, 195
Sarea, sensibilitatea la, 123. *Vezi și* Filtrele de apă bazate pe osmoză inversă
~ și astmul, 324
Sănătatea mentală, 169–70, 268–69
Schimbările atmosferice și astmul, 110, 256. *Vezi și* Temperatura atmosferică, sensibilitatea la
Tulburarea deficitului de atenție însoțită de hiperactivitate (ADHD) la copii, 43
Schizofrenie, 136
Scleroza multiplă, 374
Seleniu, 161
Sensibilități alimentare, 32–33. *Vezi și* Băuturi alcoolice, Alăptarea la piept și sensibilitățile alimentare; Substanțele minerale; Mediul profesional, sensibilități la; Vitamine
~ ca declanșator al astmului, 93
~ și artrita, 41–42
~ și astmul, 113–122
~ și emoțiile, 169–70
~ și exercițiul fizic, 257
~ și sensibilitatea la polen, 102

alimente care formează un mediu acid sau alcalin, 142–43
alimente declanşatoare din studiile de cercetare, 370, 371
cele mai comune alimente declanşatoare ale astmului, 175–76
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară intermitentă a bolii, 236–37
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară persistentă a bolii, 245
desensibilizarea astmaticilor cu formele moderată şi severă a bolii, 250
diete folosite la testarea ~, 54–55
ingrediente din alimente asociate în mod frecvent cu astmul, 336–55
simptomele ~, 264
studii de caz BioSET, 322–24
tratamente homeopate, 66
vaccinarea antialergică împotriva ~, 65–66
Sensibilităţi ascunse sau cronice, 31
~ alimentare, 32–34
astmul dezvoltat la vârstă adultă, 38
Sensibilităţi cronice. *Vezi* Sensibilităţi ascunse sau cronice
Sensibilităţi virale cronice, 93
Sensibilităţi. *Vezi şi* Sensibilităţi alimentare; Sensibilităţi ascunse sau cronice; Intoleranţe la diverse substanţe; Tratamentul sensibilităţilor
~ active *versus* ~ ascunse, 30–31
~ comparate cu răcelile şi gripele, 26
~ şi bolile cronice, 38–43
~ şi enzimele digestive, 293–94
~ şi nivelurile reduse de energie, 262–64
~ şi organele corpului, 213–15
~ şi sistemul imunitar, 25–26
cauze ale ~, 27–30
cele mai comune ~, 24
cele zece ~ de bază, 24, 225
clasificate în funcţie de substanţele care le cauzează, 30, 31–36
cum apar simptomele, 23
definirea ~, 23
definite prin simptomele manifestate, 30, 36–38
definiţia medicală a ~, 336
diverse, 251–52
efecte psihologice şi comportamentale ale ~, 43
IgE–mediate sau non–IgE mediate, 26
moştenirea genetică, 25, 27–28
numărul suferinzilor din Statele Unite, 25
părţile corpului afectate de ~, 24
Sensibilităţile la agenţi de contact din mediul exterior, 135–36
Sensibilităţile la agenţii din interiorul locuinţei, 128–29. *Vezi şi* Mediul de locuit; Agenţi iritanţi de la locul de muncă
~ de care trebuie să vă feriţi, 195
~ la agenţii de contact, 135–36
factorii alergeni din mediul înconjurător, 105–107
purificatoare de aer folosite în interiorul conductelor, 364
~ şi oboseala, 264
~ şi sensibilităţile la zahăr, 114
Agenţi de contact, 89–95
studii de caz BioSET, 309–11
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară persistentă a bolii, 240, 245
Serevent, 62–63
Sindromul bolii de clădire, 106. *Vezi şi* Materiale de construcţie
studiu de caz BioSET, 325–26

Sindromul de intestin permeabil, 28–29
Sinuzită cronică, 84–87
Sinuzită, 100
  ~ și cerealele, 117
Sirop de porumb, 324
Sistemul imunitar
  ~ și antioxidanții, 294
  ~ și antioxidanții, plus enzimele digestive, 292–94
  ~ și enzimele sistemice, 289–90
Site-ul web al BioSET, 331
Smog, 103
SOD (superoxid dismutază), 294
Soia, sensibilitatea la, 116–17, 324
  alimente și materiale care conțin soia, 344–46
Solanacee, sensibilități la, 119–20
Solidago vigurea, 183
Solvenți, sensibilități la, 245, 343
Somn. *Vezi și* Astmul nocturn; Perne
  ~ și nivelurile energetice, 267
  eliminarea alergenilor și factorilor iritanți din dormitor, 190–92
  Sleep Enhance, supliment enzimatic, 303–304
Sosuri pentru salată, 345
Steroizi, 58
Stetoscop pentru monitorizarea astmului, 183
Stresul ca factor în declanșarea astmului, 170–71
Studii privind funcția pulmonară, 75
  ~ la copii, 75–78
Substanțe poluante, 103
  ~ din atmosfera din exterior, 109
Substanțele chimice și riscul declanșării astmului, 378
Substanțele chimice, sensibilitatea la, 103, 133–34. *Vezi și* Alergeni din mediul exterior
  ~ din produsele de toaletă, 193
  desensibilizarea astmaticilor cu forma moderată și severă de astm, 251
  studiu de caz BioSET, 316
Sucroză, 287
Sulfiți, 176–77, 382
  desensibilizarea astmaticilor cu forma ușoară intermitentă a bolii, 237
Superoxid dismutază (SOD), 294
Suplimente enzimatice
  efectele ~, 280–81
  informații privind comandarea lor, 366
  produse recomandate, 294–304
  utilizarea terapeutică a ~ în cazul astmaticilor, 287–94
Suplimentele alimentare, 177–78. *Vezi și* Enzime digestive

Ș

„Șuierătorul fericit" (bebeluși), 76

T

Tăciune, 99
Tehnici de respirație urmate în timpul desensibilizărilor BioSET, 228–29
Temperatura aerului, sensibilitatea la, 110, 256
Terapia cu cobalamină (vitamina B12), 382
Terapia cu enzime. *Vezi și* Suplimentele enzimatice
  carte despre ~, 202
  de ce este necesară, 279–82
  efectele ~, 269
  experiența personală a autoarei privind ~, 273–76
  tipuri de enzime folosite în cadrul ~, 282–87
Terapia de imunizare, 65–66

Terminologia folosită în cercetarea medicală referitor la alergii, 335–36
Testarea electromagnetică pentru alegerea medicamentelor, 54–55
Testarea musculară cu ajutorul unui surogat, 52
Testarea musculară în cazul sensibilităţilor, 51–52. *Vezi şi* Testarea electromagnetică pentru alegerea medicamentelor
~ a copiilor sub cinci ani, 226
~ cu un partener, 218–22
autotestarea, 222–23
Testarea radioabsorbanţei alergenului (RIA), 50
Testarea sensibilităţilor
analizele de sânge (RIA), 50
chestionarele de autoevaluare, 44–49
dietele prin rotaţie, 55–56
testarea electromagnetică, 54–55
testarea musculară, 51–52
teste privind reactivitatea pielii, 50
testul electronic (EAV), 53
testul pulsului, 50
Teste de reacţie a pielii, 50
Teste electronice ale sensibilităţilor, 53
Testele pentru astm, 74–75
~ la adolescenţi, 78–79
~ la copii, 74–78
chestionare de autoevaluare, 47–49
Testul inelului O pentru detectarea sensibilităţilor, 52, 222
Testul pentru diagnosticarea astmului cu ajutorul exerciţiilor fizice, 77
Testul pulsului pentru detectarea sensibilităţilor, 50–51
Textile şi vopsele, sensibilitatea la, 133–34
desensibilizarea astmaticilor cu forma uşoară intermitentă a bolii, 239
desensibilizarea astmaticilor cu formele moderată şi severă a bolii, 250
Theophylline, 382
Tiamină, sensibilitatea la, 146
Toxicitatea ficatului, 166–67
Toxinele din jur şi enzimele digestive, 293
Toxinele din organism, 164–67, 264–65. *Vezi şi* Detoxificarea; Detoxificarea ficatului
Tratament la domiciliu. *Vezi* Tratamentul autoaplicat cu BioSET
Tratamente BioSET, 214–17. *Vezi şi* Desensibilizări BioSET; Desensibilizări BioSET pentru astm; Practicieni BioSET; Terapia cu enzime; Metode BioSET de tratament autoaplicat
Tratamentele pentru astm. *Vezi şi* Desensibilizări BioSET pentru astm; Medicamente pentru astm şi sensibilităţi
~ alternative, 65–69, 182–84, 375, 260–61
~ chiropractice, 68, 167–68, 198
~ homeopate, 66
masajul, 198
Tratamentul BioSET autoaplicat, 217. *Vezi şi* Practicieni BioSET; Resurse BioSET; Detoxificare; Testarea musculară pentru diagnosticarea sensibilităţilor
Tratamentul chiropractic al astmului, 68, 167, 198
~ şi câmpul energetic uman, 212
Tratamentul de desensibilizare. *Vezi* Desensibilizările BioSET
Tratamentul de urgenţă, 69–70
Tratamentul sensibilităţilor. *Vezi şi* Desensibilizări BioSET
evitarea *versus* eliminarea sensibilităţilor, 239, 264

medicamente, 57–64
planul de menținere sub control a sănătății, 178–80
terapii alternative, 65–69
Triamicinolone, 64
Triptofan/Serotonină, sensibilitatea la, 120–21, 128
Tristețe, 169
Tuburile bronhiale, inflamarea lor, 253
Tuse măgărească recurentă, 88
Tusea astmatică asemănătoare unui „lătrat", 82

U

Ulcer, 93
Ulei de pește
~ și astmul indus de exercițiul fizic, 373–74
~ și astmul la copii, 374
Umflături. *Vezi* Edeme
Umiditatea din interior, 186
Urticarie, 37, 69–70

V

Vaccinare antigripală, 92
Vaccinarea împotriva alergiilor, 65–66. *Vezi și* EPD (Desensibilizarea potențată de enzime)
Vaccinuri, sensibilitatea la, 91–93
Vaginită, 244
Vapori eliberați de tapet, studiu de caz BioSET, 317–18
Vaporii din mochete, 103
Vaporizare, 245. *Vezi și* Compuși organici volatili (VOC)
Ventolin. *Vezi* Albuterol
Vigoare, 261–69
Viruși. *Vezi și* Agenți infectanți; Negi
~ și astmul, 197–98
desensibilizarea cu ajutorul salivei, 234
Virușii ce cauzează răceala și gripa, 197
Vitamina A, desensibilizare, 157–58, 120
Vitamina C, deficiență, 375
Vitamina C, desensibilizare, 119, 144–45
Vitamina E, 157
Vitamina F, 158–59
Vitamine și enzime care conțin drojdii, 350
Vitamine, sensibilități la, 144–159. *Vezi și* Antioxidanți, sensibilități la; Grupa vitaminelor B, sensibilități la
Vopsele. *Vezi* Textile și vopsele; Coloranți alimentari
Vopselele și pictura, 194

Z

Zahăr, intoleranța la
efecte, 282
studiu de caz BioSET, 311
Zahăr, sensibilitatea la, 113–14
alimente care conțin zahăr, 346–47
studiu de caz BioSET, 323

CUPRINS

Mulțumiri 7
Cuvânt înainte 9
Introducere 13

PARTEA I. Sensibilitățile: tipuri, cauze, simptome, analize și tratamente

CAPITOLUL 1. DEFINIREA SENSIBILITĂȚILOR 23
Apariția unei sensibilități: alergeni și anticorpi 23
Cauzele și originile sensibilităților 26
Tipuri de sensibilități 30
Sensibilitățile și bolile cronice 38
Efectele psihologice și comportamentale ale sensibilităților 43

CAPITOLUL 2. ANALIZE PENTRU DIAGNOSTICAREA SENSIBILITĂȚILOR 44
Chestionar de autoevaluare 44
Testarea cutanată 50
Testele sangvine (RIA) 50
Testul pulsului 50
Testarea musculară 51
Testul electronic (EAV) 53
Testarea electromagnetică pentru alegerea medicamentelor 54
Dietele prin rotație 55

CAPITOLUL 3. TIPURI DE TRATAMENTE ALE SENSIBILITĂȚILOR 57
Medicamentele pentru astm și sensibilități 57
Tratamente alternative ale sensibilităților și astmului 65
Tratamentul de urgență 69

PARTEA a II-a. Astmul: semnale de avertisment, simptome, boli respiratorii, cauze și măsuri de prevenire

CAPITOLUL 4. CE ESTE ASTMUL? 73
Astmul poate fi fatal 74
Recunoașterea unui suferind de astm: semnalele de avertizare ale astmului 74
Afecțiuni premergătoare astmului 79
Complexele simptomatice ale astmului 80
Astmul alergic (extrinsec) și nealergic (intrinsec) 83
Afecțiuni înrudite cu astmul 84

CAPITOLUL 5. CAUZE ALE ASTMULUI CE ȚIN DE FACTORII DE MEDIU 89
Sensibilități la factori infectanți 89
Sensibilități de ingerare 95
Sensibilități de inhalare 95
Alergenii din mediul de locuit 105
Alergenii din mediul exterior 107

CAPITOLUL 6. CAUZELE METABOLICE ALE ASTMULUI 113
Sensibilitățile alimentare 113
Aditivii alimentari 122
Digestia 130

CAPITOLUL 7. CAUZE MAI PUȚIN CUNOSCUTE ALE ASTMULUI 131
Sensibilitățile de contact 131
Histaminele 136
Hormonii și glandele 137
Alimente care creează un mediu acid sau alcalin 142
Vitaminele și mineralele 143
Deficiențele enzimatice cauzate de sensibilități 161
Dezechilibrele metabolice 164
Tratamentul chiropractic al deviațiilor coloanei vertebrale și al miofasceitei 167
Astmul: emotiv sau psihosomatic? 168
Stresul 170

CAPITOLUL 8. DETECTAREA PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE ȘI LUAREA UNOR MĂSURI PREVENTIVE ÎN CAZUL SUFERINZILOR DE ASTM 172
Evaluarea diagnostică 172
Planul sănătății 174
Alăptarea la sân 184
Astmul la adolescenți 184

Îndepărtarea alergenilor şi a sensibilităţilor din mediul înconjurător 186
Menţinerea unui spaţiu sănătos în locuinţă 190
Alte zone problematice din interior 195
Cum să vă simţiţi bine în aer liber 195
Menţinerea unui spaţiu sănătos în maşină 196
Menţinerea bolilor sub control 197
Cum să vă bucuraţi de masaj şi de tehnicile chiropractice 198

PARTEA a III-a. BioSET (Sensibilitate bioenergetică şi terapie cu enzime)

CAPITOLUL 9. DEFINIREA SISTEMULUI BIOSET 201
Un scurt istoric al BioSET 201
Proceduri de diagnosticare şi tratament 203
Funcţionarea BioSET pe baza energiei electromagnetice 204
Problemele de sănătate cauzate de blocajele energetice 213
BioSET în acţiune 214

CAPITOLUL 10. PROCEDURI REALIZATE LA DOMICILIU: TESTAREA MUSCULARĂ ŞI DESENSIBILIZĂRILE 218
Rolul testării musculare în diagnosticarea dezechilibrelor 218
Autotestarea 222
Procedura BioSET de desensibilizare la domiciliu 223
Desensibilizarea cu ajutorul salivei 234

CAPITOLUL 11. DESENSIBILIZĂRILE BIOSET: PROTOCOALE DIFERITE PENTRU DIVERSE TIPURI DE ASTM 235
Astmul uşor, intermitent 236
Alimentele 236
Factorii iritanţi ingeraţi: dopamina şi sulfiţii 237
Astmul uşor, persistent 240
Astmul moderat sau sever, persistent 247
Sensibilităţile la factorii iritanţi din mediul profesional 255
Astmul indus de exerciţiul fizic 256
Astmul la copii şi sugari 257
Astmul nocturn 258
Înfrângerea astmului: drumul spre vindecare 259

CAPITOLUL 12. VIGOAREA 261
Indicatori ai nivelului energetic 262
Creşterea nivelului energetic 265

PARTEA a IV-a. Terapiile complementare

CAPITOLUL 13. TERAPIA CU ENZIME 273
Experiența mea cu enzimele 273
Ce sunt enzimele? 276
De ce avem nevoie de enzime? 279
Tipurile de enzime 282
Enzimele digestive primare 284
Utilizarea suplimentelor cu enzime în tratarea astmului 287
Recomandările enzimatice ale dr. Ellen 294

PARTEA a V-a. Studii de caz

CAPITOLUL 14. STUDII DE CAZ ALE TRATAMENTELOR BIOSET CU ENZIME . . 307
Agenți infectanți: fungii, mucegaiurile și oidiumul 307
Agenți infectanți: bacteriile, virusurile și paraziții 309
O digestie defectuoasă: intoleranțele la zahăr și proteine 311
Coloranții și aditivii alimentari 312
Agenți inhalați: praful și produsele de curățenie 314
Agenți inhalați: substanțe chimice și particule de
provenință animală 316
Agenți inhalați: polenul, parfumul și fumul 316
Agenți inhalați: vaporii din tapet 317
Agent inhalat: fumul 318
Deficiențele de vitamine și antioxidanții 319
Deficiențele enzimatice 320
Alimente: ciocolata 321
Alimente: zaharurile 323
Alimente: grâul 324
Factori de mediu: clădirile 325
Agenți de contact: penele 326
Factori hormonali: tiroida 327
Cele zece sensibilități de bază 327
Concluzie 329

ANEXE

ANEXA A. ALIMENTE ASOCIATE STRESULUI DIGESTIV. ALIMENTE ȘI MATERIALE
CARE CONȚIN ALERGENI-CHEIE 335
Alimente și substanțe care conțin porumb 336
Alimente care conțin ouă 339

Alimente care conţin lapte 340
Alimente şi materiale care conţin formaldehidă 341
Alimente şi materiale care conţin hidrocarburi 342
Alimente şi materiale care conţin soia 344
Alimente care conţin zahăr 346
Alimente care conţin grâu 348
Alimente care conţin drojdie 350
Medicamente care nu conţin porumb, grâu sau lapte 351
Alimente care conţin cantităţi ridicate de acid oxalic 355

ANEXA B. IDEI PENTRU UN MEDIU ŞI UN TRAI MAI SĂNĂTOS 356
Produse organice pentru îngrijirea corpului, înfrumuseţare şi sănătate 356
Produse naturale de curăţenie 357
Resurse online de alimente organice 358
Filtrele de apă 358
Filtrele de aer 361
Razele UV 365
Resurse BioSET 366

ANEXA C. CERCETĂRI RECENTE PRIVIND ASTMUL ŞI BOLILE RESPIRATORII 368
Astmul şi alimentaţia 368
Vitamina C şi astmul 375
Astmul şi antioxidanţii 375
Celulele imunitare la astmatici 376
Riscul de astm la copiii care cresc la sau în apropierea fermelor de animale 377
Astmul şi locul de muncă 378
Parfumuri şi substanţe chimice interzise în Canada 379
Tipuri de tratament: exerciţiile pulmonare 379
Medicamentele pentru astm şi cataracta 380
Medicamente alternative pentru astm 381

Glosar 383

Bibliografie 392

Index 395

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: CRISTIAN FLORENTIN-CRISTIAN
Tehnoredactor: MARIANA CRISTEA

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu, nr. 35, București
tel: (021)260 22 87, (021)222 57 26
redacție: 0744 55 47 63
fax: (021)223 16 88
distribuție: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tiparul executat la *Graficprint*
www.graficprint.eu
e-mail: comenzi@graficprint.eu

Suntem conştienţi de faptul că sănătatea este un capital care trebuie păstrat, că actualul stil de viaţă este răspunzător de suferinţele fizice, că sufletul şi trupul nu sunt entităţi ce trebuie luate separat, că legătura omului cu universul este importantă pentru regăsirea echilibrului psihic, fizic şi spiritual. Căile medicinei clasice se îmbogăţesc, viziunea asupra bolii şi bolnavilor se schimbă, iar informaţia constituie un aspect important al profilaxiei medicale.

Colecţia „Să fii sănătos" deschide publicului noi căi pentru a înţelege de unde vine boala, cum se poate vindeca şi mai ales ce poate face pentru menţinerea sănătăţii şi pentru a se bucura pe deplin de viaţă.

De ce să ameliorăm simptomele astmului şi alergiilor dacă le putem trata? În *O viaţă fără alergii şi astm*, doctorul Ellen Cutler ne prezintă sistemul BioSET. Acesta reprezintă o formă inovatoare de tratament, ce combină administrarea de enzime cu terapii complementare, în vederea tratării alergiilor, astmului şi altor boli cronice.
Dacă suferiţi de orice fel de probleme imunitare, această carte vă va fi de un real ajutor. Veţi putea afla totul despre boala dumneavoastră şi cum o puteţi trata, folosind atât metodele alopate de tratament, cât şi BioSET.
Dacă, în schimb, sunteţi medic, ar trebui să citiţi neapărat această carte şi să încorporaţi principiile descrise aici şi în practica dumneavoastră. Succesul va fi garantat!

Din aceeaşi colecţie, editorul recomandă:

***
Biblia sănătăţii femeii

Dr. Michael F. Roizen, Dr. Mehmet C. Oz
TU, rămâi tânăr! Ghid de funcţionare pentru o viaţă de calitate

Christopher Vasey
Reglaţi-vă echilibrul acido-bazic - O viziune completă

CURTEA VECHE / SĂ FII SĂNĂTOS
pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

Designul copertei:
griffon.ro
GRIFFON AND SWANS BOOKS

Curtea veche

începi să afli
ISBN 978-973-669-910-8
9 789736 699108
www.curteaveche.ro